MANUAL DIDÁCTICO

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN

DIRECCIÓN TÉCNICA

Nivel 2. Desarrollo del fútbol

Módulo II. Futbolista y equipo de desarrollo

Manual Didáctico
Programa de Formación en Dirección Técnica. Nivel 2. Desarrollo del fútbol.
Autor
Federación Mexicana de Fútbol Asociación A.C.
Diseño y edición
Federación Mexicana de Fútbol Asociación A.C.

Queda prohibida la distribución, reproducción, transmisión y/o transformación total o parcial de este Manual por cualquier medio, por hallarse amparado por la Ley de Derechos de Autor, en caso de incumplimiento a lo establecido, se aplicarán las sanciones que al efecto correspondan.
Derechos reservados a la Federación Mexicana de Fútbol Asociación A. C.
Este Manual será único y exclusivamente para su uso didáctico en los Estados Unidos Mexicanos.

Contenido

Objetivos
Competencias
Introducción
1. Período de desarrollo del fútbol
  1.1. Linealidad como facilitadora
  1.2. Preferencia cognoscitiva
  1.3. Elementos físicos
2. Clasificación de futbolistas por nivel
  2.1. Identificación de la etapa de comprensión del juego
  2.2. Test de desarrollo individual
  2.3. Test de desarrollo de equipo
  2.4. Test de zonas de desarrollo
3. Etapas 3 y 4 de desarrollo
  3.1. Características de las etapas de desarrollo
  3.2. Contenidos de entrenamiento de las etapas de desarrollo
4. Intención táctica y zonas de desarrollo
  4.1. Intención táctica en el fútbol
  4.2. Zonas de desarrollo del futbolista
  4.3. Escalera de consciencia del aprendizaje
5. Intenciones tácticas del nivel de desarrollo
  5.1. Observación de intenciones tácticas en el fútbol
  5.2. Intenciones tácticas en las etapas 3 y 4
6. Bloques de contenidos de entrenamiento
  6.1. Bloques de contenidos y períodos deportivos
  6.2. Bloque complementario
  6.3. Bloque básico

6.4. Bloque específico
7. Bloque complementario
7.1. Contenidos del bloque complementario
7.2. Percepción de los espacios de juego
7.3. Gestión de los espacios de juego
8. Preparación física en futbolistas jóvenes
8.1. Preparación física
8.2. Objetivos de la preparación física en el período de desarrollo
8.3. Capacidades físicas integradas en el entrenamiento
8.4. Contenidos de entrenamiento que se desprenden
9. Proyecto final

Conclusiones
Referencias.

Nota
El SNC respeta y cumple con las políticas e iniciativas que garantizan una educación inclusiva. No obstante, con el propósito de que la lectura de este manual sea ágil, se emplea el género masculino en sustantivos como entrenador, director técnico, árbitro, preparador físico, entre otros; para hacer referencia a ambos géneros; salvo en los casos en que el sustantivo sea exclusivo del género femenino.

Presentación

El Sistema Nacional de Capacitación es el área académica de la Federación Mexicana de Fútbol Asociación A.C., responsable de dirigir la formación de las personas que se desempeñan en las diferentes áreas del fútbol, con la finalidad de contar con más y mejores especialistas y con ello contribuir a elevar la calidad del fútbol mexicano.

El Sistema Nacional de Capacitación, dentro de su oferta educativa, cuenta con cuatro programas académicos dirigidos al fútbol profesional, alineados a los estándares internacionales, especialmente a las disposiciones de la CONCACAF y de la FIFA:

- Programa de Formación en Dirección Técnica
- Programa de Formación en Preparación Física
- Programa de Formación de Arbitraje
- Certificación en Entrenamiento de Porteros.

En este documento se aborda lo relativo a los cuatro programas académicos dirigidos al fútbol profesional, cuyos programas de estudio contienen los conocimientos científicos, tecnológicos y humanísticos generados recientemente; que los hacen más pertinentes para dotar de las habilidades metodológicas requeridas para el trabajo por cada nivel de desempeño futbolístico a hombres y mujeres que se forman en la dirección técnica, la preparación física, el arbitraje y el entrenamiento de guardametas; y organizados de tal manera que se correspondan con los criterios que se utilizan internacionalmente (CONCACAF y FIFA).

Programa de Formación en Dirección Técnica

Niveles de desempeño futbolístico y etapas de comprensión del juego

La estructura curricular del Programa de Formación en Dirección Técnica está conformada en función de los cuatro niveles de desempeño futbolístico: iniciación, desarrollo, especialización y alto rendimiento, y cada nivel se subdivide en dos etapas de comprensión del juego.

Nivel de desempeño futbolístico	Etapa de comprensión
Nivel 1. Iniciación al fútbol	Etapa 1. Iniciación
	Etapa 2. Iniciación
Nivel 2. Desarrollo en el fútbol	Etapa 3. Desarrollo
	Etapa 4. Desarrollo
Nivel 3. Especialización en el fútbol	Etapa 5. Especialización
	Etapa 6. Especialización
Nivel 4. Alto rendimiento en el fútbol	Etapa 7. Alto rendimiento
	Etapa 8. Alto rendimiento

Nivel 1. Iniciación al fútbol

Se caracteriza por ser donde la persona hace su primera incursión en el deporte, no solo en el fútbol, personas que no han practicado de manera sistemática deporte alguno y se están iniciando en éste.

El propósito es desarrollar la coordinación motriz y la comprensión del juego de los futbolistas.

La iniciación es un proceso de adaptación a la práctica deportiva, no al fútbol de forma específica, no es exclusivo para niños y niñas, el criterio de la iniciación no es la edad, si no el conocimiento de cómo se juega el fútbol (comprensión del juego) y la falta de las habilidades coordinativas más elementales para su práctica, es decir, cualquier persona (niño, joven, adulto o adulto mayor) que no ha practicado un deporte de manera sistemática y desea practicar fútbol, debe empezar desde el nivel de iniciación.

Estas situaciones dan la pauta para identificar en el nivel de iniciación dos etapas:

- Etapa 1. Iniciación
- Etapa 2. Iniciación.

Etapa 1. Iniciación

Esta etapa se caracteriza porque el futbolista carece de las habilidades motrices básicas requeridas para la práctica deportiva, que se consideran prerrequisitos para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Asimismo, busca esencialmente el desarrollo de la comprensión del juego, considerando principalmente las reglas de juego, la comunicación motora y los factores de tiempo y de espacio; y el desarrollo de las habilidades motrices

básicas, sobre todas aquellas que permiten relacionarse con el medio, como los apoyos, los desplazamientos, las aceleraciones, las frenadas, los cambios de dirección, los saltos, el equilibrio, los giros, entre otros.

Etapa 2. Iniciación

Esta etapa se caracteriza porque su futbolista no posee las habilidades motrices específicas para el dominio de los fundamentos técnicos del fútbol, pero comprende la lógica del juego.

Se busca el desarrollo de las habilidades motrices específicas que permiten relacionarse con el balón, como control, conducción, regate, pase, tiro, centro, protección del balón, giros con el balón, entre otros.

En este sentido, se busca dotar a su futbolista de la coordinación necesaria para que su introducción al fútbol sea exitosa.

Nivel 2. Desarrollo del fútbol

En este nivel de desempeño el futbolista comprende la lógica del juego y dispone de la coordinación motriz suficiente para introducirse completamente al contexto futbolístico.

Se busca el desarrollo de los fundamentos individuales, propios del fútbol, para ir incidiendo gradualmente en aspectos más colectivos, entre otros.

Este nivel comprende dos etapas:

- Etapa 3. Desarrollo
- Etapa 4. Desarrollo.

Etapa 3. Desarrollo

En esta etapa el futbolista empieza a dejar de centrar su atención en sí mismo y comprende que en ciertas situaciones tiene que apoyarse en sus compañeros, sobre todo si está en riesgo la posesión del balón.

Se siguen trabajando los fundamentos individuales, pero que requieren coordinación con sus compañeros.

Si es defensor del atacante con balón se trabaja para evitar la progresión, mediante el fundamento de persecución; no ser superado, mediante el fundamento de temporizar; recuperar el balón, a través del fundamento de entrada. Si es defensor del atacante sin balón se trabaja para controlar al rival

mediante el marcaje; ayudar al defensor del poseedor, a través de la cobertura; disuadir la recepción del rival, mediante el triángulo defensivo, entre otros.

Etapa 4. Desarrollo

En esta etapa el egocentrismo del futbolista casi desaparece y participa más con sus compañeros, aunque de manera individual.

El egocentrismo del futbolista aún está presente, por lo que da la pauta a trabajar preferencialmente los fundamentos individuales.

Si es atacante con balón se trabaja para lograr progresar individualmente, mediante los fundamentos de conducción del balón y el regate; jugar en emergencia, trabajando la protección del balón, los giros con balón y el rechace; y progresar colectivamente, con el pase en corto. Si es atacante sin balón, se trabaja para recibir el balón mediante el fundamento de apoyo; y hacerse con el balón, con los fundamentos de control simple y control orientado, entre otros.

Nivel 3. Especialización del fútbol

Este nivel busca el perfeccionamiento de todos los aspectos de la preparación del futbolista, enfatizando en los aspectos relacionados con el juego colectivo y el modelo de juego. Se perfeccionan las acciones técnicas, tácticas y colectivas. Así como el desarrollo de las capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y amplitud de movimiento.

En este nivel se identifican dos etapas:

- Etapa 5. Especialización
- Etapa 6. Especialización.

Etapa 5. Especialización

En esta etapa sus futbolistas inician su actuación en entornos cada vez más asociativos. No obstante, las acciones de juego no se entienden del todo como acciones de equipo, sino como el resultado de la suma de las diferentes acciones individuales.

Si es defensor del atacante con balón se trabaja para continuar con la defensa del poseedor con el reequilibrio defensivo; evitar la finalización con la persecución; y evitar la progresión con la persecución y temporizar. Si es defensor del atacante sin balón se trabaja para controlar al rival con el marcaje;

restablecer el equilibrio defensivo con el reequilibrio defensivo; e interceptar la recepción del rival con el triángulo defensivo, entre otros.

Etapa 6. Especialización

En esta etapa sus futbolistas aumentan progresivamente su receptividad a entornos cada vez más asociativos, las acciones de juego cada vez son más de equipo.

Si es atacante con balón, se trabaja para progresar colectivamente en corto y en largo, mediante los fundamentos de pase en corto, pase en largo y pared; finalizar, mediante el tiro, el centro y el cabeceo. Si es atacante sin balón, se trabaja para recibir el balón mediante el desmarque; cubrir la pérdida del balón, a través de la cobertura ofensiva; ayudar al poseedor del balón con el doblamiento; movilizar el ataque con la creación y ocupación de espacios; y equilibrar los espacios con el desdoblamiento, entre otros.

Nivel 4. Alto rendimiento

Dirigido al nivel futbolístico de alta competencia, este es el nivel de mayor exigencia, en este período toma mucha importancia el modelo de juego.

- Etapa 7. Alto rendimiento
- Etapa 8. Alto rendimiento.

Etapa 7. Alto rendimiento

En esta etapa sus futbolistas son conscientes de su función dentro del equipo y de cómo influyen con sus comportamientos en el equipo. Todas sus acciones las ven desde un punto de vista colectivo, mirando más por el bien común que por el individual.

Las intenciones tácticas que su futbolista en esta etapa va a expresar, están en función del rol estratégico, pero, a diferencia de las etapas de especialización, están vinculados a una zona del terreno de juego (zona 1, zona 2 y zona 3) y a las fases de juego (ofensiva, defensiva, transición defensa-ataque y transición ataque-defensa), cada fase contiene tres momentos: inicio del juego, construcción del juego y finalización del juego, entre otros.

Si es defensor del atacante sin balón las intenciones tácticas son en zona 1 mantener el equilibrio, identificar al futbolista por marcar y defensa en zona de riesgo; en zonas 2 y 3 es defensa del espacio, entre otros. Si es atacante con balón, las intenciones tácticas por trabajar son en zona 1, buscar superioridades;

en zona 2, organizar el juego ofensivo; y en zona 3 continuidad en las acciones, organizar el juego ofensivo y aprovechar ventajas. Si es atacante sin balón las intenciones tácticas por trabajar son en zonas 1 y 2 buscar información y en zona 3 continuidad en las acciones. Si es defensor del atacante con balón, en las tres zonas es la defensa del poseedor.

Se inicia el entrenamiento de los fundamentos colectivos universales, trabajados por zonas: de inicio, de construcción y de finalización.

Etapa 8. Alto rendimiento

Esta etapa es la expresión más pura de la colectividad, el equipo evoluciona hacia un sistema holístico, siendo siempre mayor el equipo que la suma de sus miembros constituyentes. La última etapa de comprensión del juego, se caracteriza por la capacidad de sus futbolistas de sacrificar el éxito personal en beneficio del éxito colectivo. En este momento evolutivo sus futbolistas muestran una plena interacción con los demás produciendo un juego colectivo donde su integración dentro del sistema es total, entre otros.

En esta etapa se trabajan los fundamentos individuales para cada una de las demarcaciones: centrales, laterales, contenciones, extremos, mediapuntas y delanteros. Así como los fundamentos grupales de línea: defesa, media y delanteros, entre otros.

Estructura curricular del Nivel 2. Desarrollo del fútbol

Todos los contenidos temáticos que se abordan en el Nivel 2. Desarrollo del fútbol se organizan en cuatro módulos:

Nivel de desempeño futbolístico	Módulos
Nivel 2. Desarrollo del fútbol	Entrenador de fútbol de desarrollo
	Futbolista y equipo de desarrollo
	Entrenamiento en nivel de desarrollo
	Dirección del juego en nivel de desarrollo

Los dos primeros módulos corresponden a la estructura del fútbol, esto es, a los elementos principales que intervienen en la práctica del fútbol: entrenador, futbolista y equipo.

Los otros dos módulos se corresponden a los dos momentos de la práctica del fútbol: entrenamiento y partido.

Método pedagógico

Con el propósito de fundamentar el proceso de enseñanza aprendizaje en los niveles de desempeño futbolístico, se tiene como base un método pedagógico que conjunta una serie de principios educativos, a partir de los cuales se determinó la estructura curricular, los propósitos pedagógicos, los contenidos temáticos, las metodologías didácticas, los recursos para el aprendizaje y las formas de evaluación que son tomados en cuenta en cada nivel de desempeño.

El método pedagógico no sólo abarca los aspectos didácticos de los cursos, sino la forma de entender al fútbol, la educación y la vida misma.

Módulo	Unidad formativa
I. Entrenador de fútbol de desarrollo	• Historia del fútbol en México • Psicología deportiva en período de desarrollo • Reglas de juego y su importancia educativa • Nutrición e hidratación de futbolistas • Fisiología aplicada al fútbol • Lesiones en el fútbol
II. Futbolista y equipo de desarrollo	• Período de desarrollo del fútbol • Clasificación de futbolistas por nivel • Etapas 3 y 4 de desarrollo • Intención táctica y zonas de desarrollo • Intenciones tácticas del nivel de desarrollo • Bloques de contenidos de entrenamiento • Bloque complementario • Preparación física en futbolistas jóvenes
III. Entrenamiento en nivel de desarrollo	• Programación del entrenamiento • Estrategias de enseñanza
IV. Dirección del juego en nivel de desarrollo	• Modelo de juego en el período de desarrollo • Dirección de un partido en el nivel de desarrollo

Algunos de los principios que contiene el método pedagógico son:

- Educación centrada en el futbolista (niveles de desempeño futbolístico)
- Educación adaptada a la realidad (del fútbol mexicano)
- Educación con base en estándares internacionales (FIFA, UEFA, Concacaf, entre otros)
- Educación que privilegia los desempeños (competencias laborales)
- Educación para adultos (andragogía)
- Educación inclusiva y con perspectiva de género
- Educación basada en valores
- Entre otros.

El método pedagógico se corresponde a los cuatro módulos en que se dividen los niveles de desempeño futbolístico y responde a las preguntas:

¿Por qué se entrena?, teniendo como sustento el conocimiento científico, tecnológico y humanístico del entrenador, del futbolista, del equipo y del contexto del fútbol.

¿Qué se entrena?, esto es, el contenido del entrenamiento desde el punto de vista técnico, táctico, físico y psicológico.

¿Cuándo se entrena?, es decir, la distribución de los contenidos en el tiempo, mediante la programación.

¿Cómo se entrena?, que consiste en la aplicación de los contenidos mediante una metodología de enseñanza pertinente y actualizada.

¿Cómo se dirige un partido?, tomando en cuenta lo que tiene que hacer un entrenador antes, durante y después de un partido.

<table>
<tr><th>¿Por qué se entrena?</th><th>¿Qué se entrena?</th><th>¿Cuándo se entrena?</th><th>¿Cómo se entrena?</th><th>¿Cómo se dirige un partido?</th></tr>
<tr><td>Ciencias aplicadas al fútbol</td><td>Contenidos de entrenamiento</td><td>Planificación y programación</td><td>Metodología de enseñanza</td><td>Dirección técnica del partido</td></tr>
<tr><td>Módulo I.
Entrenador de fútbol de desarrollo</td><td>Módulo II.
Futbolista y equipo de desarrollo</td><td colspan="2">Módulo III.
Entrenamiento en nivel de desarrollo</td><td>Módulo IV.
Dirección del juego en nivel de desarrollo</td></tr>
</table>

Objetivos

Analizar las características del juego que favorecen la toma de decisiones acertadas, la mayor comprensión cognoscitiva del juego y la adaptación de los elementos físicos del juego a los futbolistas en el período de desarrollo.

Analizar la clasificación de futbolistas en las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6) tomando en consideración su nivel de comprensión del juego.

Analizar los contenidos y las consignas de los fundamentos individuales y colectivos que los futbolistas deben aprender en las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6).

Analizar la importancia de los elementos teóricos de la intención táctica y de las zonas de desarrollo en el período de desarrollo.

Analizar las intenciones tácticas como los aspectos más importantes para la determinación del qué y del cómo trabajar en las etapas de desarrollo.

Analizar los bloques de contenidos de entrenamiento de acuerdo con los períodos deportivos y las etapas de comprensión del juego.

Analizar los contenidos y las consignas de entrenamiento para el trabajo de la percepción y la gestión de los espacios del bloque complementario.

Analizar los contenidos y las consignas de entrenamiento para el trabajo de la percepción y la gestión de los espacios del bloque complementario.

Analizar las capacidades físicas y sus principales características, de acuerdo con la evolución biológica de sus futbolistas del período de desarrollo.

Competencias

- Explica cómo la linealidad de la dinámica del juego favorece la toma de decisiones más eficientes de los futbolistas de acuerdo con el período de desarrollo.
- Argumenta las diferentes situaciones que se pueden presentar en el juego de acuerdo con la comprensión cognoscitiva de los futbolistas.
- Fundamenta la necesidad de adaptar los recursos de los elementos físicos del juego de acuerdo con las tareas asignadas a los futbolistas para dar preferencia a la estructura cognoscitiva.

- Clasifica a sus futbolistas en la etapa de comprensión del juego a la que pertenecen con base en el test de desarrollo individual.
- Identifica a cuál etapa de comprensión del juego pertenecen sus futbolistas como grupo con base en el test de desarrollo de equipo.
- Identifica el dominio que tienen sus futbolistas de los fundamentos individuales y colectivos con base en el test de las zonas de desarrollo.
- Fundamenta las características de las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6) con base en el nivel de comprensión del juego.
- Selecciona los contenidos y las consignas de los fundamentos individuales de las etapas de desarrollo (3 y 4) con base en los roles estratégicos.
- Identifica los contenidos y las consignas de los fundamentos colectivos de las etapas las etapas de desarrollo (3 y 4) con base en los contenidos de amplitud, profundidad y líneas de pase.
- Describe los contenidos y las consignas de los fundamentos individuales de las etapas de especialización (5 y 6) con base en los roles estratégicos.
- Explica los contenidos y las consignas de los fundamentos colectivos de la Etapa 5. Especialización con base en los contenidos de superioridad numérica, cambios de orientación, presión y juego en bloque.
- Menciona los contenidos y las consignas de los fundamentos colectivos de la Etapa 6. Especialización con base en los contenidos de contraataque, segunda jugada, defensa posicional y estrategias de circulación del balón.
- Argumenta la importancia de la intención táctica de los futbolistas de acuerdo con el período de desarrollo.
- Fundamenta la importancia de seleccionar los contenidos y las consignas de entrenamiento con base en la zona de desarrollo real de los futbolistas.
- Explica la forma de identificar los contenidos que deben desarrollarse con base en la zona de desarrollo próximo de los futbolistas.
- Describe el mecanismo para seleccionar los contenidos que deben trabajarse con base en la zona de desarrollo potencial de los futbolistas.
- Distingue las cuatro fases de conciencia en los futbolistas: subconsciente inhábil, consciente inhábil, consciente hábil y subconsciente hábil.

- Describe las intenciones tácticas llevadas a cabo por los futbolistas utilizando la metodología observacional.
- Describe la intención táctica de los futbolistas de acuerdo con la progresión individual con el balón.
- Argumenta la intención táctica de los futbolistas jugando en emergencia con balón.
- Fundamenta la intención táctica de los futbolistas progresando colectivamente en corto con balón.
- Explica la intención táctica de los futbolistas recibiendo el balón.
- Describe la intención táctica de los futbolistas progresando con el balón.
- Argumenta la intención táctica de los futbolistas evitando la progresión y no ser superado.
- Fundamenta la intención táctica de los futbolistas recuperando el balón.
- Explica la intención táctica de los futbolistas controlando al rival y ayudando al poseedor del balón.
- Describe la intención táctica de los futbolistas disuadiendo la recepción del rival.
- Argumenta la intención táctica de los futbolistas progresando colectivamente en corto y en largo.
- Fundamenta la intención táctica de los futbolistas movilizándose al ataque.
- Explica la intención táctica de los futbolistas equilibrando los espacios.
- Describe la intención táctica de los futbolistas continuando con la defensa del poseedor.
- Argumenta la intención táctica de los futbolistas evitando la finalización.
- Fundamenta la intención táctica de los futbolistas restableciendo el equilibrio defensivo.
- Explica la intención táctica de los futbolistas interceptando la recepción del rival.

- Distingue los bloques de contenidos complementario, básico y específico de acuerdo con las etapas 3 y 4 de desarrollo.
- Fundamenta la importancia de la utilización del bloque complementario de contenidos de acuerdo con las etapas 3 y 4 de desarrollo.
- Establece la importancia de la utilización del bloque básico de contenidos de acuerdo con las etapas 3 y 4 de desarrollo.
- Distingue las habilidades coordinativas, perceptivas y de gestión de los espacios de acuerdo con los elementos del bloque complementario.
- Expone las habilidades coordinativas de acuerdo con el bloque complementario.
- Describe las habilidades perceptivas de acuerdo con el bloque complementario.
- Detalla las habilidades de gestión de los espacios de acuerdo con el bloque complementario.
- Distingue los fundamentos individuales, con balón y sin balón, y fundamentos colectivos de acuerdo con los elementos del bloque básico.
- Describe los fundamentos individuales, con balón y sin balón de acuerdo con los elementos del bloque básico.
- Describe los fundamentos colectivos de acuerdo con el bloque básico.
- Distingue los fundamentos universales, los fundamentos individuales por demarcación y los fundamentos colectivos de línea de acuerdo con el bloque específico.
- Expone los fundamentos universales de acuerdo con el bloque específico.
- Describe los fundamentos individuales de acuerdo con el bloque específico.
- Detalla los fundamentos colectivos de línea de acuerdo con el bloque específico.
- Fundamenta la importancia de utilizar los bloques complementario y básico para los futbolistas en etapas 3 y 4 de desarrollo.
- Identifica las consignas de entrenamiento para el desarrollo de la percepción del centro de juego de los futbolistas en período de desarrollo.
- Selecciona las consignas de entrenamiento para el desarrollo de la percepción de espacios cercanos de los futbolistas en período de desarrollo.

- Describe las consignas de entrenamiento para el desarrollo de la percepción de espacios lejanos de los futbolistas en período de desarrollo.
- Distingue las consignas de entrenamiento para el desarrollo de la orientación corporal de los futbolistas en período de desarrollo.
- Identifica las consignas de entrenamiento para el desarrollo de los giros de cabeza de los futbolistas en período de desarrollo.
- Selecciona las consignas de entrenamiento para la descentralización de los espacios de juego de los futbolistas en período de desarrollo.
- Describe las consignas de entrenamiento para la distribución básica en el espacio de los futbolistas en período de desarrollo.
- Distingue las consignas de entrenamiento para la distribución racional en el espacio de los futbolistas en período de desarrollo.
- Identifica las consignas de entrenamiento para la reestructuración de los espacios de juego de los futbolistas en período de desarrollo.
- Identifica las consignas de entrenamiento para el desarrollo de la percepción del centro de juego de los futbolistas en período de desarrollo.
- Selecciona las consignas de entrenamiento para el desarrollo de la percepción de espacios cercanos de los futbolistas en período de desarrollo.
- Describe las consignas de entrenamiento para el desarrollo de la percepción de espacios lejanos de los futbolistas en período de desarrollo.
- Distingue las consignas de entrenamiento para el desarrollo de la orientación corporal de los futbolistas en período de desarrollo.
- Identifica las consignas de entrenamiento para el desarrollo de los giros de cabeza de los futbolistas en período de desarrollo.
- Selecciona las consignas de entrenamiento para la descentralización de los espacios de juego de los futbolistas en período de desarrollo.
- Describe las consignas de entrenamiento para la distribución básica en el espacio de los futbolistas en período de desarrollo.
- Distingue las consignas de entrenamiento para la distribución racional en el espacio de los futbolistas en período de desarrollo.

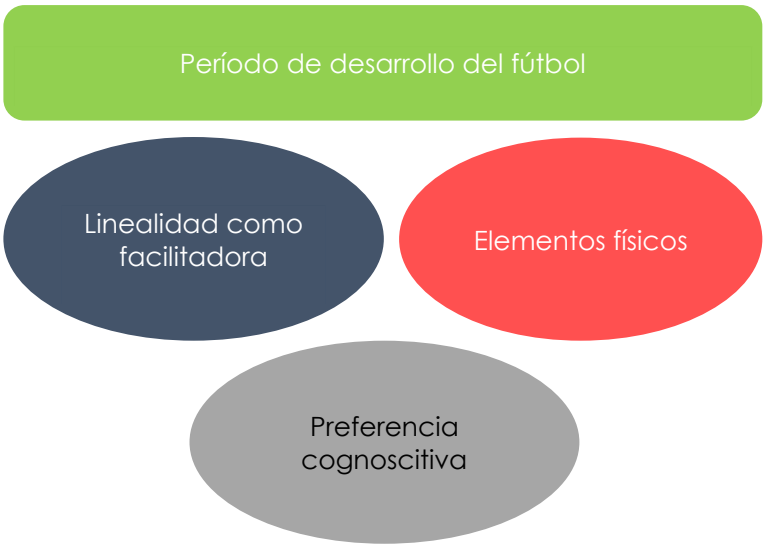
- Identifica las consignas de entrenamiento para la reestructuración de los espacios de juego de los futbolistas en período de desarrollo.
- Argumenta la relevancia de trabajar las capacidades físicas de forma general, sin alejarlas de la realidad del juego, de acuerdo con el desarrollo biológico de sus futbolistas.
- Fundamenta la importancia de utilizar la psicomotricidad como base para el trabajo de las diferentes capacidades físicas de acuerdo con el período de desarrollo.
- Explica que el principal objetivo de la preparación física es el enriquecimiento del esquema corporal y la adquisición de autonomía motriz de acuerdo con en el período de desarrollo.
- Describe cómo las características biológicas de sus futbolistas jóvenes determinan el trabajo de las capacidades físicas de acuerdo con el período de desarrollo.
- Fundamenta lo que se debe trabajar y lo que es recomendable no trabajar de la fuerza en sus futbolistas de acuerdo con el período de desarrollo.
- Fundamenta lo que se debe trabajar y lo que es recomendable no trabajar de la resistencia en sus futbolistas de acuerdo con el período de desarrollo.
- Fundamenta lo que se debe trabajar y lo que es recomendable no trabajar de la velocidad en sus futbolistas de acuerdo con el período de desarrollo.
- Fundamenta lo que se debe trabajar y lo que es recomendable no trabajar de la amplitud de movimiento en sus futbolistas de acuerdo con el período de desarrollo.

Introducción

Una vez conocidos los referentes teóricos más relevantes para el entendimiento correcto de los procesos cognoscitivos en el fútbol formativo, así como los referentes de la psicología cognoscitiva y evolutiva, en el presente capítulo se analizan las características que debe tener el juego y la importancia de adaptarlo a las necesidades de sus futbolistas jóvenes.

Sus futbolistas de corta edad no aprenden de la misma manera que los adultos, por lo que es importante saber adaptar los elementos del juego a las características tanto físicas como cognoscitivas de sus futbolistas. Por lo que se deben no solo simplificar las situaciones que plantea el fútbol sino también utilizar los elementos físicos para que sus futbolistas puedan percibir del juego aquello que pueden y deben analizar. Es decir, éstos ayudan al desarrollo cognoscitivo, adaptando el juego a las características y necesidades de sus futbolistas.

El objetivo es adaptar el fútbol a las necesidades de sus futbolistas para que puedan focalizar su atención en los aspectos determinados y tengan éxito realizando aquello que quieren hacer, incidiendo plenamente en los tres mecanismos del procesamiento de la información.



Se presenta este capítulo referente a la clasificación de futbolistas por etapa de comprensión. Es decir, saber identificar la etapa de comprensión del juego en que se encuentran sus futbolistas y también el propio equipo.

Son muchos los autores (Sucunza, 2005; Vera *et al*., 2007; Cunillera, 2006; Lorenzo, 2002) que coinciden en la necesidad de crear medios que faciliten la

observación y valoración del rendimiento durante el juego. Para Mombaerts (2000), el análisis de sus futbolistas es útil para determinar su nivel de desarrollo sobre los diferentes contenidos de entrenamiento durante la competición, aunque no siempre acaban siendo de utilidad para usted debido a la baja relación existente entre esos datos analizados y la planificación y programación de los contenidos de entrenamiento. Sin embargo, existe la consciencia de la necesidad de ajustar más los procesos de entrenamiento a la realidad de sus futbolistas, a sus necesidades, posibilidades y limitaciones.

De acuerdo con Castellano (2019), la integración de los comportamientos individuales de sus futbolistas al equipo da como producto el comportamiento colectivo, y es por lo que se da valor no sólo al test de desarrollo individual sino también al de equipo. Por su parte, Cunillera (2006) afirma que, en el fútbol, el rendimiento de un equipo no es la suma de las capacidades individuales de cada futbolista, el rendimiento proviene de la coordinación eficaz de sus futbolistas ante las diversas situaciones que plantea el juego. No se trata de sumar las aptitudes de cada uno, se trata de coordinarlas. En definitiva, importa el trabajo colectivo, aunque muchas acciones se resuelvan por ejecución individual; pero esa ejecución proviene y ha sido precedida de un trabajo colectivo.

Como primer paso es necesario identificar la etapa de comprensión del juego en la que se encuentran sus futbolistas y después el equipo, porqué esto permitirá seleccionar los contenidos más importantes para elaborar la planificación, así como su programación, mediante el análisis del dominio de determinados contenidos de entrenamiento. Esto es, lo que se desarrollará a lo largo de los siguientes apartados del capítulo.

Para ello, se propone el uso de varias pruebas. El test de desarrollo individual va a servir para identificar la etapa de comprensión del juego en la que se encuentra su futbolista y así agruparlo con aquellos futbolistas del mismo nivel de comprensión del juego; y el test de desarrollo de equipo, para calificar un grupo de futbolistas, en conjunto: el equipo. Este segundo es muy importante para evaluar la agrupación hecha por sus futbolistas y extraer cuál es el nivel de comprensión del juego a nivel grupal, es el más relevante y desde el que se va a realizar la planificación de contenidos.

Después de conocer los resultados, se debe utilizar el test de zonas de desarrollo (ZdD) para conocer los contenidos que más dominan y los que necesita mejorar el equipo. De esta forma se podrá elaborar una posterior planificación y

programación de esos contenidos de entrenamiento de forma mucho más ajustada a las necesidades de sus futbolistas, ya que entrenarán aquello que realizan en competición y se mejorarán específicamente habilidades que les ayudarán a ir desarrollando su comprensión del juego de forma progresiva.

Por lo tanto, no se puede concebir qué entrenar sin antes determinar el nivel de comprensión del juego que tiene cada uno de sus futbolistas y el equipo.

Además, con la ayuda tanto de los test de desarrollo como del test de ZdD se podrán especificar los contenidos de entrenamiento más adecuados en cada momento, lo cual permita ajustarse al máximo a las necesidades de sus futbolistas jóvenes.

En los próximos apartados se exponen los tres test y su funcionamiento, lo cual permitirá determinar una correcta planificación y programación.

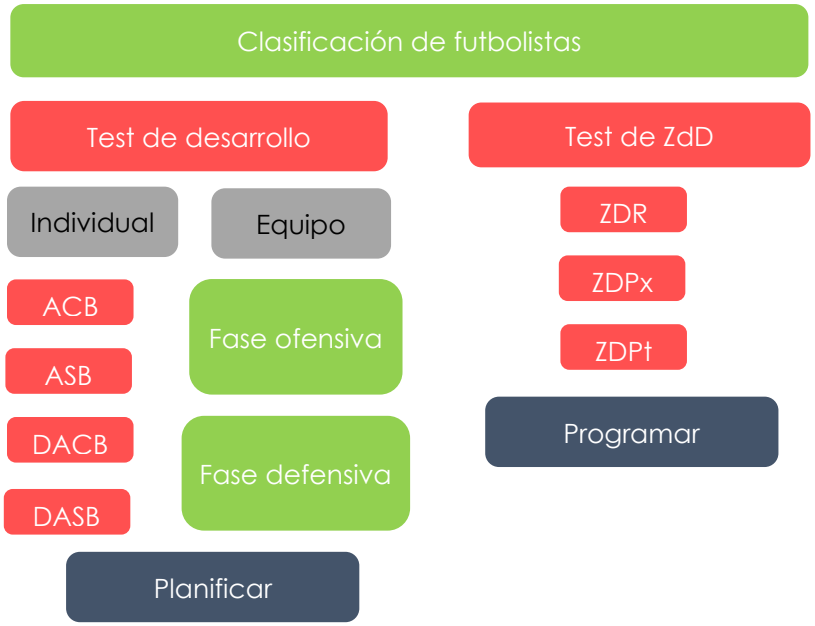
Antes de profundizar sobre el funcionamiento y desarrollo del test de desarrollo individual, es importante recordar qué son las etapas de comprensión del juego y la relevancia que tiene el hecho de identificarlas.

Mientras que en las etapas de desarrollo (3 y 4) sus futbolistas centran toda su atención sobre el balón y su manipulación, sin entender la participación conjunta y buscando la consecución de sus objetivos individuales, en las etapas de especialización (5 y 6) dejan de centrar toda su atención en sí mismos y empiezan a basar sus actuaciones con los demás, de modo que aumentan su receptividad a entornos cada vez más colectivos, aunque las acciones de juego no se entiendan como colectivas sino como el resultado de la suma de diferentes acciones individuales.

Teniendo en cuenta esas definiciones se utiliza el test de desarrollo individual para analizar los comportamientos de sus futbolistas durante el juego y, como consecuencia, reconocer la etapa de comprensión del juego en que se encuentran a partir de la observación de este durante el transcurso de un partido.

Para profundizar sobre el primer test y así dictaminar la etapa en la que se encuentran sus futbolistas, a continuación, se presenta el test de desarrollo individual. Pero no únicamente se podrá analizar a sus futbolistas de forma individual, sino que también hay un test que analiza al equipo, el cuál va a permitir concretar la etapa de comprensión del juego en que se encuentra el mismo. Este equipo, estará formado por futbolistas que se encuentran en la

misma etapa de comprensión del juego o la más cercana posible para permitir a todos sus futbolistas gozar de las oportunidades en el proceso de enseñanza aprendizaje. A continuación, se desarrollan tanto el test de desarrollo individual como el test de desarrollo de equipo.



Este capítulo es una indagación más profunda sobre qué entrenar en el período de desarrollo; es decir, los contenidos principales que sus futbolistas deben aprender en las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6).

De entrada, y teniendo en cuenta la metodología, es muy importante entender el porqué de la creación de estas etapas de comprensión del juego, ya que son las que van a permitir ordenar los conceptos del qué entrenar, cuándo entrenar y cómo entrenar. Es clave conocer las características de sus futbolistas en estas edades, ya que es a éstos a quién debe adaptarse todo el contenido de trabajo, simplificando la complejidad del fútbol.

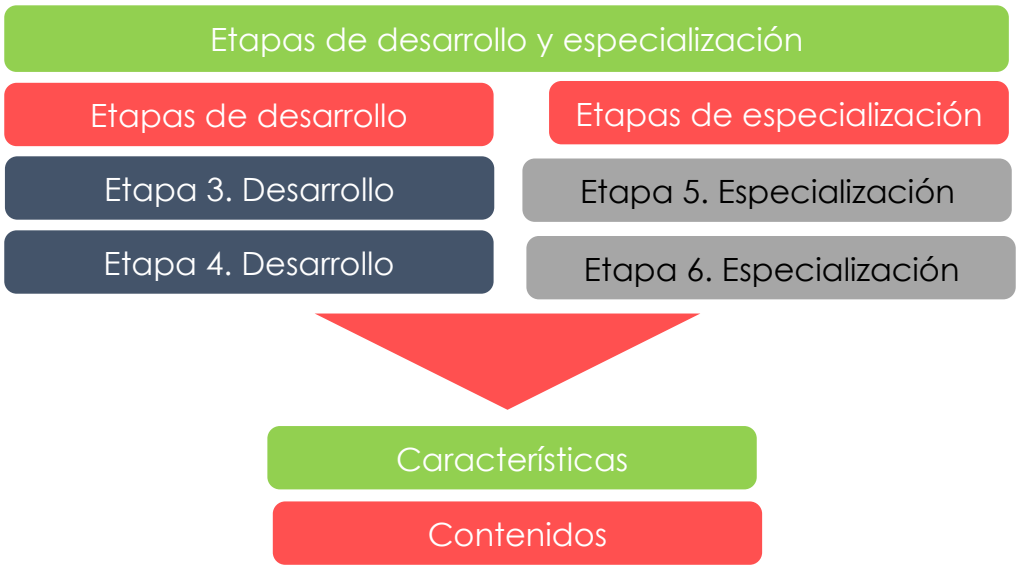
Muchos directores técnicos han pretendido, y por desgracia aún pretenden, enseñar a sus futbolistas jóvenes a jugar como si fueran adultos, pero muchos no han tenido éxito, ya que el hecho de no adaptarse a las demandas reales de sus futbolistas puede provocar un abandono temprano del fútbol. Se dan algunas herramientas para que usted, en el período de desarrollo, pueda ajustar las demandas de este deporte a las necesidades de sus futbolistas.

Son importantes las teorías de la psicología evolutiva de Piaget referentes a la asimilación y la acomodación de los aprendizajes, además de la comprensión del juego, las cuales permiten conocer las características psicológicas de sus futbolistas. No obstante, estas etapas evolutivas hablan precisamente sobre la evolución psicológica del futbolista, pero no de la evolución en la comprensión del juego. Para ello, es necesario conocer la evolución lúdica por la que pasan todos sus futbolistas.

Además, teniendo en consideración que se analiza el fútbol como deporte de preferencia cognoscitiva, es importante tener en cuenta los mecanismos de procesamiento de la información referentes a la teoría cognoscitivista, es importante analizar correctamente las características del juego y las de sus futbolistas a esas edades tan tempranas para que el desarrollo del fútbol sea más ajustado a lo que sus futbolistas jóvenes requieren en cada momento, utilizando la linealidad como facilitadora y moldeando los elementos físicos del juego para plantear situaciones que permitan progresar a sus futbolistas jóvenes dentro de sus zonas de desarrollo y haciéndoles más conscientes en su escalera de aprendizajes.

Una vez realizados estos primeros pasos y analizados los conceptos que justifican la división en etapas, los siguientes pasos implican la elección de los contenidos por entrenar. Por lo tanto, significa saber qué entrenar, para que sus futbolistas comprendan y se adapten mejor al juego. Se estructuran estos contenidos de entrenamiento en los tres bloques: complementario, básico y específico, los cuales engloban los contenidos de cada etapa de comprensión del juego, centrándose en etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6) en los dos primeros bloques, principalmente.

Finalmente, y siguiendo con esta misma progresión, se van a presentar la Etapa 3. Desarrollo, Etapa 4. Desarrollo, Etapa 5. Especialización y Etapa 6. Especialización con sus respectivos contenidos de entrenamiento, es decir, el qué entrenar, sólo así se consigue un desarrollo progresivo de la comprensión del juego por parte de sus futbolistas jóvenes.



En este primer capítulo, se va a tratar la intención táctica en su forma general. Además, se aborda cómo ésta se relaciona directamente con las zonas de desarrollo de cada futbolista y también, la escalera de consciencia del aprendizaje, donde se describen las cuatro fases por las que pasa todo futbolista, hasta llegar a un momento de dominio de la habilidad, cómo aprenden las personas, cómo optimizar el desarrollo de su aprendizaje y finalmente la evolución de la consciencia de sus futbolistas en este proceso.

El objetivo principal, en este período deportivo, debe ser ayudar a sus futbolistas a mejorar las habilidades, tanto coordinativas como de comprensión del juego, es decir, las habilidades tácticas y de juego colectivo. A diferencia del período de iniciación al fútbol, donde únicamente se priorizaba el desarrollo de las habilidades motrices y de la lógica interna del juego, las habilidades tácticas no son el principal interés de trabajo.

Es evidente que sus futbolistas pasan por una serie de etapas en las cuales van tomando consciencia de sus conocimientos, a la vez que van ampliándolos, con la ayuda de usted y de sus compañeros. Es decir, a medida que se dan cuenta

de lo que saben y no saben hacer, son capaces de ampliar su abanico tanto de opciones técnicas y coordinativas, como de comprensión del juego.

Usted debe ayudar a sus futbolistas a tomar consciencia de los conocimientos y las habilidades para, de esta forma, permitirles alcanzar nuevos aprendizajes, que les permiten mejorar los mecanismos de procesamiento de la información. Sus futbolistas pueden tomar mejores decisiones que les permiten tener éxito dentro de un contexto de juego, particularmente en la competición.

En este capítulo se aborda la interpretación del fútbol en el período de desarrollo, el significado de lo que se entiende como intenciones tácticas que pueden tener sus futbolistas durante el juego, los bloques de contenidos que se trabajan en este período de desarrollo y de la psicomotricidad, así como de la evolución de las capacidades físicas de sus futbolistas como parte introductoria a la preparación física.

Para analizar el juego primero es necesario saber cómo aprenden sus futbolistas en el período de desarrollo. Se deben tener en cuenta dos conceptos referentes al desarrollo evolutivo de sus futbolistas, las zonas de desarrollo y la escalera de consciencia en el marco conceptual del entrenamiento, lo cual va a condicionar las características del fútbol en el período de desarrollo.

Se consideran las intenciones tácticas como los aspectos más importantes por analizar en las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6). Por lo tanto, se lleva a cabo un análisis de la actualidad y su relevancia en el proceso de formación de sus futbolistas, especialmente el de las intenciones tácticas y su realización. Para esto, es necesario describir estas intenciones tácticas tanto en las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6), lo que lleva al qué entrenar, el cual aporta conocimiento para desarrollar y asegurar los aprendizajes más significativos en cada momento.

Después de analizar el comportamiento de sus futbolistas y el propio juego en el período de desarrollo, en el capítulo anterior se analizaron los diferentes bloques de contenidos: el complementario, el básico y el específico, los cuales sirve para organizar los contenidos de entrenamiento, siguiendo una progresión en función de la etapa de comprensión del juego y el período deportivo de sus futbolistas.

Teniendo en cuenta el bloque complementario, en el presente capítulo se centra la atención en el qué entrenar, es decir, en los contenidos que pertenecen al bloque complementario y la función que tienen en el desarrollo de sus futbolistas. Cabe destacar que no se trata la coordinación (HMB y HME), que ya se presentó en el Nivel 1, se trata específicamente la parte de preparación física para futbolistas jóvenes.

Se aborda la percepción y la gestión de los espacios, y la importancia de ambos en el juego, junto con los contenidos de cada uno y sus consignas de entrenamiento.

Finalmente, se dan recomendaciones metodológicas para el entrenamiento de ambos contenidos.

A continuación, se presentan diferentes puntos de vista de autores con relación a la percepción y la gestión de los espacios, en los siguientes apartados se analiza profundamente cada uno de los contenidos por separado.

El presente capítulo se ubica dentro del ¿por qué? y del ¿qué? entrenar, presentando la preparación física en el período de desarrollo. En este caso, se establecen las bases sobre la perspectiva de la preparación física en este período, justificando el uso de la metodología utilizada la cual hace referencia a los contenidos de entrenamiento que se deben tener en cuenta a la hora de entrenar la preparación física con sus futbolistas jóvenes.

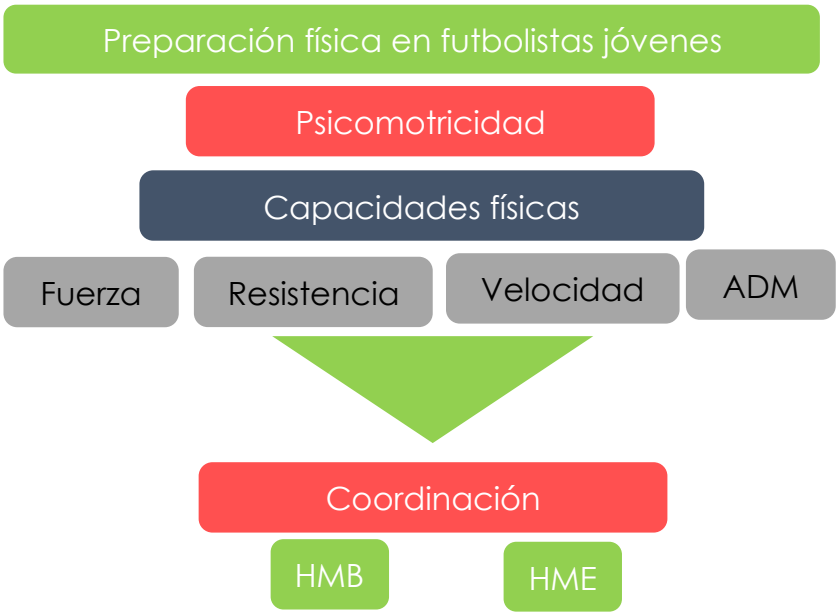
Durante muchos años, la preparación física era algo que tenía poco que ver con el deporte que se practicaba, se realizaba fuera de la pista o el terreno de juego y quizás la idea era que quien realizaba la preparación física hiciese de la persona un atleta, y después el director técnico haría de este atleta un futbolista. Esto también sucedía porque se conocía poco o no existía la preparación física de deportes colectivos y todo provenía del mundo del atletismo: métodos, sistemas de entrenamiento, modelos de planificación, entre otros. Por lo tanto, se intentaba aplicar aquello que funcionaba en el atletismo a los deportes colectivos (Los Santos, 2000).

No obstante, esa perspectiva ha ido evolucionando a lo largo de los últimos años, llevando la preparación física cada vez más cerca del entrenamiento

específico del deporte, hasta el punto de integrarla en las tareas de entrenamiento.

A lo largo de este capítulo se analizará la preparación física en el período de desarrollo y los objetivos que ésta persigue sobre los futbolistas jóvenes. Además, se tratarán los contenidos de entrenamiento que se desprenden, siendo la coordinación el elemento principal que desarrolla las habilidades motrices para, finalmente, identificar los parámetros físicos en el entrenamiento dentro de las distintas tareas que se vayan a realizar.

El hecho de que nos encontremos en el período de desarrollo hace que la preparación física deba cubrir las necesidades de sus futbolistas jóvenes, teniendo en cuenta y respetando sus características físicas. Por lo tanto, será muy importante adaptar los parámetros en la creación de contextos de aprendizaje para integrar los aspectos físicos dentro de las tareas cognoscitivas de entrenamiento y que, de esta forma, se ayude a sus futbolistas a desarrollar sus capacidades físicas.



1. Período de desarrollo del fútbol

1.1. Linealidad como facilitadora

El fútbol es un deporte de características sistémicas, es decir, existen multitud de elementos que se interrelacionan entre sí de diferentes modos y momentos, generando hipercomplejidad (Torrents, 2005). Un partido de futbolistas de ocho años es sistémico, igual que un partido entre dos equipos profesionales, ya que la globalidad de factores que inciden en el fútbol, además del azar, implican una enorme complejidad fruto de la multitud de interacciones e influencias que se dan entre los diferentes aspectos que participan en el juego (Sans y Frattarola, 2009).

En el período de desarrollo no se debe utilizar este enfoque sistémico, ya que debido a la complejidad resultante que lo caracteriza, es extremadamente difícil para sus futbolistas jóvenes entender las diferentes situaciones que plantee el juego, igual que desarrollarse dentro de éstas de una forma autónoma (Sans y Frattarola, 2009). En consecuencia, se debe simplificar el componente funcional del fútbol y tratarlo de forma lineal, aunque este hecho es exclusivamente necesario para futbolistas de este período de desarrollo. De este modo, un nivel de complejidad adecuado que posibilite a su futbolista, no solamente a conocer, sino a interpretar, a analizar y comprender el juego, determina sus actuaciones posteriores (Víllora, 2013).

Por ejemplo, si se dirige a su futbolista con los términos *para iniciar la transición ofensiva conecta rápidamente con el compañero de segunda línea, que se encuentra en disposición ofensiva y aparece de sorpresa para el rival*, está claro que no va a entender nada de lo que quiere transmitir el mensaje. Es evidente que se debe utilizar un vocabulario más simple y que relacione de manera más básica lo que sucede en el juego, sin interconectar muchos momentos. Entonces, para llegar a su futbolista, el mensaje puede ser *cuando recuperes el balón, primero debes mantenerlo, recuperando tu posición y luego, avanza para finalizar*.

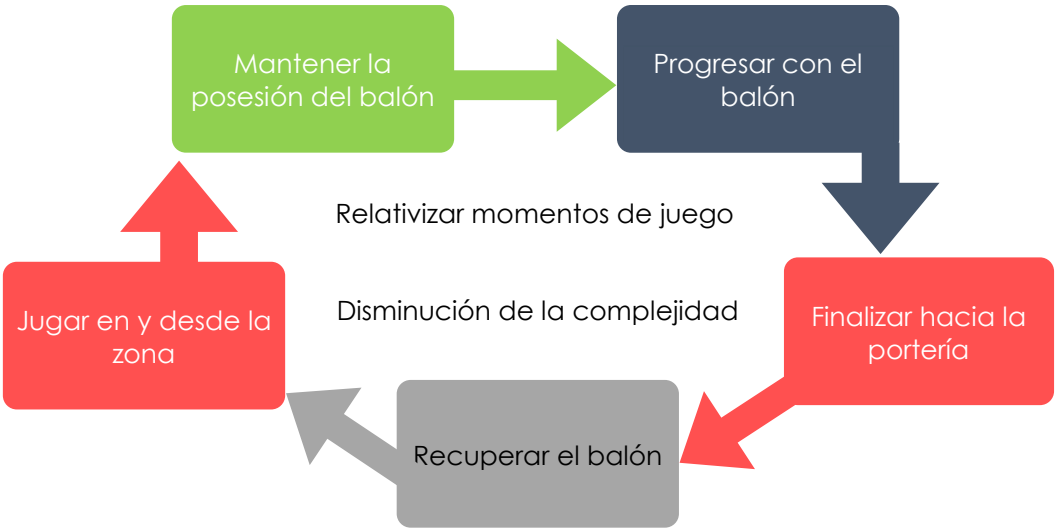
Con relación a la intencionalidad táctica, se hace evidente que sus futbolistas que se encuentran en período de desarrollo tienen dificultades en el proceso de percepción de la información. Por lo tanto, al trabajar el funcionamiento del fútbol de forma lineal y simplificada se pretende conseguir un mayor nivel de conocimiento por parte de sus futbolistas, el cual facilita una toma de decisiones

más eficientes. Esta toma de decisiones es favorecida por una mejor captación de la información, ya que es capaz de entender lo que sucede (linealmente).

El objetivo es que cada futbolista pueda relacionar sus respuestas con la información enviada por usted.

Es importante que usted se dirija a sus futbolistas de tal forma que entiendan los conceptos de juego. Solo así se puede garantizar una adaptación progresiva a las posibilidades de sus futbolistas en período de desarrollo, siendo un período facilitador y de preparación (Romero, 1997). Si se toma como referencia el ejemplo anterior, sus futbolistas no son capaces de comprender el primer mensaje porque se usa un vocabulario y relación demasiado complejo. No obstante, el segundo mensaje les es mucho más fácil de entender porque usa palabras que están dentro de su nivel de comprensión, con intenciones que sus futbolistas tienen y sienten, es decir, más adecuadas al período de desarrollo en el cual se encuentran.

El objetivo de la linealidad en el período de desarrollo es presentar la dinámica del juego de una forma más simple para su futbolista. Para esto, es necesario recurrir a una serie de acontecimientos que se plantean uno detrás de otro, para que sus futbolistas puedan jugar y aprender más fácilmente con relación a éstos (Wein, 2004). La manera de hacerlo es relativizando los momentos del juego, sin ser profundos, en intenciones que sus futbolistas van a tener en el terreno de juego y con las que se van a relacionar la mayoría o todas las habilidades que deben aprender en este período. Entonces, no se trata de fases del juego ni se relacionan entre sí, únicamente se enlazan cíclicamente objetivos que van a tener sus futbolistas.



La dinámica del juego es circular, pudiendo empezar desde cualquier momento. Mantener la posesión del balón, donde entran aspectos como proteger al balón o pasar con seguridad, e incluso dar amplitud al equipo. A continuación, progresar con el balón controlado, que su futbolista lo va a asociar con aspectos como conducir el balón, mediante la pared, los pases u otros. Finalizar, a la mínima opción, se ejecutan habilidades como el tiro o el centro. Una vez buscada la finalización puede ser que se pierda el balón y se busque recuperarlo lo antes posible donde se utilizan persecuciones y entradas, por ejemplo, cuando se recupere se busca organizarse de nuevo, ocupando los espacios más beneficiosos para pasar a mantener el balón y volver a atacar.

Las dinámicas de juego en el período de desarrollo se centran, sobre todo, en aspectos ofensivos, siguiendo esta idea, se comienza y prioriza el aprendizaje desde la fase ofensiva del juego (Wein y Clemente,1995). Debido a que las etapas de desarrollo (3 y 4) son donde su futbolista se desenvuelve principalmente con el balón y el compañero aparece como rival en la conquista y la posesión de este objeto deseado por todos (Bayer, 1992).

Muchos deportes individuales, por ejemplo, el atletismo, son puramente lineales. En el salto de altura los atletas tienen que seguir una serie de aspectos de forma constante y repetitiva, carrera de aproximación de una distancia determinada, batida a ciertos metros por segundo, fase de vuelo con una altura predeterminada y finalmente una fase de caída en un punto específico. Esta consecución de eventos hace que la funcionalidad o dinámica de este deporte sea más fácil de aprender. De esta forma, y aun conociendo y aceptando el fútbol como un deporte sistémico (no lineal), se precisa mostrar este deporte como lineal para garantizar una correcta labor pedagógica en períodos iniciales de su desarrollo.

Para acabar y dejar las ideas más claras, lo importante en un período deportivo donde su futbolista se está iniciando es reducir la complejidad de lo que acontece en el juego, ya que ocurren muchas cosas que tienen o no relación entre éstas. Se debe describir el juego de forma más sencilla, relacionando conceptos básicos y que tengan lógica para su futbolista. La lógica va a ser aquella que va de la mano con los objetivos que va a tener su futbolista durante su participación en el juego. No complicar el juego con interconexiones, es decir no conectar fases y momentos del juego muy específicos con habilidades, acciones o comportamientos por realizar. Esto va unido al vocabulario que debe ser objetivo y claro.

La propuesta es circular, dando preferencia a lo ofensivo y con momentos muy básicos donde se engloban todas las intenciones posibles de su futbolista, éstas acontecen de manera secuenciada.

Resumen

- El objetivo de la linealidad en el período de desarrollo es presentar la dinámica del juego de una forma más simple para sus futbolistas.
- Las dinámicas del juego se centran, principalmente, en aspectos ofensivos, ya que sus futbolistas en etapas de desarrollo (3 y 4) se desenvuelven principalmente con el balón.
- El hecho de comprender mejor el juego les permite a sus futbolistas tomar decisiones de forma más eficiente.

1.2. Preferencia cognoscitiva

Como segundo aspecto derivado del análisis del fútbol está la preferencia cognoscitiva. En este apartado se introducen las diferentes estructuras que componen a su futbolista y una justificación de la elección de la estructura cognoscitiva como preferencial en el período de desarrollo y también para el resto de los períodos deportivos de su futbolista.

Factores de rendimiento

En el fútbol siempre se ha buscado la manera de dividir las partes que lo influyen, reduciendo la complejidad de éste, para buscar un mejor entendimiento desde la perspectiva biológica, ésta ha buscado crear factores de rendimiento. Los cuatro factores que son relevantes en los deportes individuales son:

- Físico o condicional
- Técnico
- Táctico
- Psicológico.

Cada vez más se reconoce que estos factores de rendimiento se tienen que entender en conjunto, que es lo que respalda la perspectiva holística del fútbol.

Su futbolista es considerado como un organismo constituido por estructuras que interaccionan dinámicamente entre sí con la finalidad de evolucionar y que, un pequeño cambio en alguna de éstas afecta directamente al resto (Seirul·lo, 2005). Como consecuencias de este tipo de enfoque, su futbolista también está compuesto por una serie de estructuras, estando éstas directamente relacionadas con los factores determinantes del rendimiento en el fútbol:

La estructura condicional hace referencia al factor físico, determina los condicionantes de fuerza, resistencia, velocidad y amplitud de movimiento. Por ejemplo, la velocidad que tiene su futbolista para realizar una carrera o la fuerza de salto que utiliza para rematar un balón de cabeza.

La estructura coordinativa define las funciones de realización del movimiento deseado. Es decir, las acciones que realiza su futbolista durante el juego, como un regate o un pase a otro compañero.

Se presentan tres estructuras que se engloban dentro del factor psicológico:

- Estructura emotivo-volitiva

Es aquella que permite construirse a uno mismo y reconocer lo que uno mismo es capaz de hacer; un ejemplo de esta estructura es cuando su futbolista muestra confianza en sí mismo después de fallar diferentes acciones durante el transcurso del juego.

- Estructura socioafectiva

Permite relacionarse con el resto de sus futbolistas con los que se comparte la actividad; por ejemplo, su futbolista que se comunica de forma positiva con sus compañeros.

- Estructura creativo-expresiva

Permite proyectarse a uno mismo en las actividades deportivas; por ejemplo, su futbolista cuando realiza un remate acrobático o un regate a un rival directo.

Estructura cognoscitiva

Permite reconocer, tratar e intercambiar información con el entorno. Por ejemplo, su futbolista que realiza un desmarque al espacio para recibir el balón de un compañero, interpretando el desequilibrio en la línea rival para hacerlo y recibir el pase.

Corbalán (2013 en Guindos, 2015) menciona que un concepto holístico debe quedar claro, no se puede disociar la parte emocional de la cognoscitiva, de la coordinativa, de la condicional, de la socioafectiva o de la creativa de su futbolista.

De todas las estructuras, aunque siempre operan de forma conjunta, hay una de éstas que predomina en determinados momentos del juego. Se trata de posicionarse en una de éstas, seleccionando aquella que debe ser la estructura preferente para la resolución de la mayoría de las situaciones que plantee el juego. Se considera al fútbol como un deporte de preferencia estructural cognoscitiva, relacionada con el componente de rendimiento táctico. Es decir, cuanto mejor se comprendan el juego y sus dinámicas, más cerca se está de desarrollar los comportamientos correctamente y ejecutarlos de forma óptima.

Justificación de la preferencia cognoscitiva

Los mecanismos de percepción y de decisión están activos el 100% del tiempo del juego, incluso cuando su futbolista no está en contacto con el balón, que es más del 90%. En cambio, los mecanismos ejecutores, los cuales hacen referencia al factor de rendimiento técnico y a la estructura coordinativa, están activos en menos del 10% del tiempo de juego (Sans y Frattarola, 1996). Por este motivo es determinante entender al fútbol como táctico, entrenando cognoscitivamente a los futbolistas jóvenes, ya que de este modo se optimizan los mecanismos más utilizados en el juego, siendo éstos los de percepción y decisión (Wein, 2004).

La intención táctica hace referencia al proceso de decisión. La diferencia principal entre los profesionales y sus futbolistas en período de desarrollo recae en el hecho de que los futbolistas expertos tienen estrategias que disminuyen el tiempo de procesamiento de la información en la práctica, centrándose únicamente en las fases de percepción y ejecución. Es decir, se adaptan más

fácilmente al entorno, dándole más rapidez al juego, mientras que los segundos no sólo muestran dificultades para percibir la información del entorno, sino que además tienen que procesar tanto el objetivo de la acción como el programa de acción.

Por lo tanto, es importante que sus futbolistas comprendan la dinámica del juego, lo que les va a simplificar la información por analizar y el consiguiente procesamiento de esta información. Un ejemplo puede ser, el futbolista marcado en la figura 4 ve que su compañero está en posesión del balón. Al mismo tiempo, identifica que hay espacio para que éste le realice un pase al espacio, entre los defensores, desmarcándose previamente a la espalda de su defensor más próximo, y así quedarse solo en zona de finalización. En esta situación no sirve de nada que su futbolista sea muy veloz o bueno técnicamente con el balón, si no es capaz de identificar la situación del juego, es decir, la metodología pone atención en la preferencia cognoscitiva de sus futbolistas para que éstos, a través de la comprensión e interpretación de las situaciones del juego sean capaces de adaptarse a lo que éste demanda.

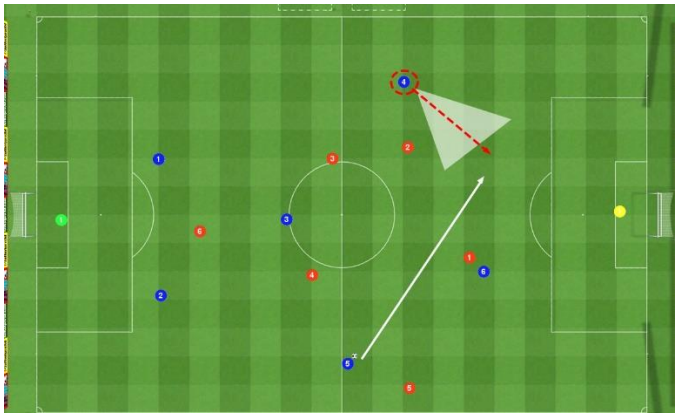


Figura 1. *Preferencia cognoscitiva.*

Debido a la gran optimización de su estructura cognoscitiva (táctica), sus futbolistas pueden obtener un rendimiento excepcional en el juego, cuesta mucho encontrar futbolistas de alto nivel con una estructura cognoscitiva (táctica) no optimizada, el factor más determinante de rendimiento en el fútbol va a ser el grado de desarrollo de la estructura cognoscitiva.

Usted tiene un papel importante para ayudar a sus futbolistas jóvenes a desarrollar su capacidad cognoscitiva y a comprender las diferentes situaciones que puede presentar el juego. Mediante un entrenamiento táctico que permita el desarrollo cognoscitivo de sus futbolistas y el uso adecuado de los elementos

físicos, se puede adaptar y facilitar el juego generando un contexto de aprendizaje óptimo y la consiguiente mejora de la interpretación del juego para sus futbolistas jóvenes.

Resumen

- La estructura cognoscitiva permite reconocer, tratar e intercambiar información con el entorno.
- Los mecanismos tácticos están activos durante todo el transcurso de un partido, mientras que el mecanismo ejecutor sólo está activo el 10% del tiempo.
- Cuanto más desarrollados cognoscitivamente estén sus futbolistas, más se les va a simplificar la información por analizar y el consiguiente proceso de esta información también les es más sencillo.

1.3. Elementos físicos

En este apartado se analizan los elementos físicos que intervienen en el juego y que debe tener en cuenta. Éstos tienen mucha influencia a la hora de la creación de contextos de aprendizaje óptimos, que potencien la comprensión de las situaciones que se pretenden enseñar. Se habla del papel que tiene usted en el manejo de estos elementos y seguidamente se define cada uno de éstos y se ve cómo se pueden utilizar para entrenar la preferencia cognoscitiva. También, se trata el formato de la competición. Finalmente, en el último apartado se ve el efecto que tiene la modificación de estos elementos sobre el juego.

Papel de quien forma

No se pueden analizar los elementos físicos del juego sin antes hablar de la figura de usted como director técnico, ya que tiene una función muy importante para facilitar el juego a sus futbolistas jóvenes. Después de ver la importancia que tiene traducir el juego a lo lineal para que facilite la comprensión por parte de sus futbolistas en período de desarrollo, se ve el papel que debe adoptar usted durante las sesiones de entrenamiento y cómo utilizar los recursos de los elementos físicos del juego para dar preferencia a la estructura cognoscitiva en las tareas.

La situación global más representativa en el fútbol es un 11c11. Sin embargo, esta situación es muy compleja para sus futbolistas jóvenes (Sans y Frattarola,1996). Por este motivo es imprescindible que usted sea capaz de reducir el grado de dificultad a través de la adaptación del espacio y del tiempo, el número de compañeros y rivales, el balón y las porterías. Es decir, adaptando y moldeando estos elementos físicos del juego para reducir la complejidad.

Los elementos físicos del fútbol son los siguientes:

- Espacio
- Tiempo
- Compañeros y rivales
- Balón
- Porterías.

Éstos son los cinco elementos que hay en el juego del fútbol, es decir, el juego es una conjugación de estos elementos, dictaminados por un reglamento específico.

Contreras *et al.,* (2001) afirman que para ser un buen director técnico en período de desarrollo no es suficiente ser un recopilador de entrenamientos de categorías superiores, sino que debe crear sus propias sesiones, diseñar tareas de formación innovadoras y significativas, adaptadas al nivel de sus futbolistas. De acuerdo con Giménez (1999), las sesiones deben ir cargadas de plena intencionalidad y no ser fruto de la casualidad o el azar, lo cual disminuye la potencialidad de los juegos y su oportuna explotación didáctica.

Los elementos físicos son la clave para crear las situaciones y la complejidad, las habilidades por dominar para solucionar las situaciones propuestas.

Si se da un enfoque más activo a la enseñanza deportiva, teniendo en cuenta los elementos físicos, una de las cualidades básicas de usted es su capacidad para seleccionar variaciones apropiadas del juego deportivo, exagerando determinadas conductas tácticas de los diferentes elementos físicos con el propósito de diseñar un juego más simple tanto a nivel técnico como táctico, además de tener una menor exigencia física (Thorpe *et al.,* 1986 en Giménez, 1999) adecuándose a las necesidades de sus futbolistas en este período de desarrollo.

Siguiendo con esta misma idea están González-Víllora *et al*., (2012), quiénes afirman que el aprendizaje debe estar centrado en su futbolista, siendo usted el que facilita actividades de aprendizaje que tienen el potencial de proporcionar a sus futbolistas una educación holística que promueva los resultados de aprendizaje social y cognoscitivo. De este modo, el énfasis debe estar en el aprendizaje activo, que implica los procesos de toma de decisiones y la comprensión cognoscitiva. Especialmente tratándose de un deporte colectivo y la necesaria interacción entre futbolistas, el aprendizaje tiene un carácter sociocultural, es decir, el ser humano aprende desde y mediante sus relaciones con el medio (Víllora, 2013).

Aunque es muy importante el hecho de moldear los elementos físicos en las sesiones de entrenamiento para facilitar la comprensión por parte de sus futbolistas.

Actualmente, y de forma generalizada, los futbolistas jóvenes inician la competición en un formato, por ejemplo, 7c7, pasando al formato adulto de

11c11 sin ningún tipo de progreso que facilite esta evolución, dificultando mucho el proceso de desarrollo de sus futbolistas jóvenes al juego. Para esto, Wein y Clemente (1995) proponen una adaptación de los elementos físicos mencionados, que faciliten la adaptación y el progreso de sus futbolistas en período de desarrollo al juego de los adultos.

Modalidad	5c5	7c7	9c9	11c11
Duración del partido	2 tiempos de 25 min	4 tiempos de 15 min	2 tiempos de 35 min	2 tiempos de 40 min
Superficie de juego	40 x 20 m	50-65 x 30-45 m	85 x 55 m	90-120 x 45-90 m
Portería	3x2m	6x2 m	6x2 m	7,32 x 2,44 m
Circunferencia del balón	61-63 cm	62-66 cm	62-66 cm	68-70 cm
Peso del balón	410-430 g	340-390 g	340-390 g	410-450 g

Wein y Clemente (1995) proponen una modificación de los elementos físicos del juego para mejorar la adaptación de sus futbolistas jóvenes a la competición, la modificación del tiempo de juego, las dimensiones del espacio, las porterías, el balón y, principalmente, el número de futbolistas en cada una de las categorías para, finalmente, llegar al fútbol de los adultos con mejores garantías de desarrollo.

Se propone una modificación de los cinco elementos físicos en competición, el número de compañeros y rivales disminuye en las dos primeras categorías (Sub 8 y Sub 10); además, la categoría infantil se divide en dos, reduciendo el número de futbolistas en el primer año (Sub 13). De esta forma, se pretende aumentar la participación de sus futbolistas en el juego, y consecuentemente aumentar su motivación hacia el juego.

El tiempo de juego también se ve modificado, aunque en menor medida. Las categorías Sub 8 y Sub 10 juegan dos tiempos de 20 y 25 minutos respectivamente, por cuatro tiempos de 15 minutos cada uno, facilitando una progresión en la duración del tiempo de juego al que se expone a sus futbolistas jóvenes.

El espacio también se ve modificado en esta propuesta, adaptándose con relación a la edad de sus futbolistas y para que éstos puedan entrar más en contacto con el balón y aumentar su participación en las dinámicas del juego.

Las porterías y el balón también se ven modificados. Las primeras disminuyendo su tamaño en las categorías iniciales y aumentándolo progresivamente hasta llegar a las dimensiones de las del juego de los adultos; en cuanto al balón, varía su tamaño y peso con relación a las distintas edades de sus futbolistas, lo que lo hace más manejable para sus futbolistas jóvenes.

Siguiendo la referencia de Wein y Clemente (1995), se apuesta por una adaptación de los elementos físicos también en la competición junto con la linealidad del juego, ya que solo así se puede garantizar un mejor desarrollo de sus futbolistas jóvenes a las demandas de un juego que no solamente se presenta hipercomplejo en la comprensión de las dinámicas y situaciones de juego, sino también en la interacción con el medio y los elementos que lo conforman. Por lo tanto, es muy importante no solo como sus futbolistas aprendan en las sesiones de entrenamiento, sino también como se adapta la competición a sus necesidades para, de esta forma, facilitarles su progresión en el fútbol.

Se hace necesaria una modificación o adaptación reglamentaria congruente con las características psicológicas y físicas de sus futbolistas. No parece oportuno proponer directamente el juego deportivo estandarizado a sus futbolistas que se inician, lo que provoca individualismos, escasa comprensión del juego y manifestaciones anárquicas con respecto a la táctica. La aproximación comprensiva aboga por simplificar las normas (linealidad del juego como facilitadora) y diseñar recursos lúdicos y metodológicos que permitan la comprensión de los principios que rigen el juego (Giménez, 1999).

Uso de los elementos físicos y el efecto de su modificación

Una vez analizada la figura del director técnico, se explica cómo utilizar los elementos físicos para entrenar la preferencia cognoscitiva, que es la estructura de su futbolista que se considera preferente en el fútbol.

Es importante simplificar el juego a sus futbolistas jóvenes para que sean capaces de comprenderlo en su conjunto y de forma simple. Se puede afirmar que las condiciones contextuales del entorno deben permitir que las posibilidades cognoscitivas faciliten la comprensión progresiva del entorno del juego.

No obstante, si se analiza el fútbol focalizando la atención en la importancia que se da a los elementos que lo conforman, estos elementos se engloban en tres tipos:

- Reglamento de juego (lógica interna)
- Relaciones entre elementos del juego
- Elementos físicos del juego.

Aunque es de gran importancia conocer las reglas y la lógica interna del fútbol, éstas deben ser tratadas y desarrolladas en el período de iniciación, es decir, antes de entrar en el período de desarrollo. Las relaciones entre elementos hacen referencia a la perspectiva sistémica del fútbol. Los elementos físicos propiamente dichos, y no sus relaciones, son los más importantes, en los procesos de formación en el fútbol.

Los elementos físicos en el fútbol hacen referencia al balón, a los compañeros, a los rivales, a las porterías, al espacio y al tiempo. Éstos son los encargados de proporcionar la posibilidad de facilitar el juego a sus futbolistas y, en consecuencia, mejorar el contexto de aprendizaje de los contenidos y consignas del fútbol. A partir de estos elementos se puede adaptar el juego a sus futbolistas, evitando que éstos deban adaptarse a un juego tan hipercomplejo como el fútbol.

Balón

Es el objeto principal y de los elementos que mayor influencia tiene en el comportamiento de sus futbolistas en el transcurso del juego. Además, el tamaño del balón, debe corresponderse con las características antropométricas de sus futbolistas a los que se destina el aprendizaje (Giménez, 1999). Por ejemplo, en los juegos generales se puede utilizar más de un balón, mientras que, en los juegos específicos, ya sean de posesión, invasión discontinua o juego real condicionado siempre se utiliza sólo un balón. Esta diferencia cambia por completo el comportamiento de sus futbolistas durante el transcurso del juego.

Compañeros y rivales

Hace referencia a la presencia o ausencia de colaboración u oposición de más futbolistas dentro de una tarea o ejercicio. Por ejemplo, si se quiere trabajar un contenido ofensivo que se encuentra en la zona de desarrollo próximo de su futbolista, se le añaden más compañeros para facilitar la acción del juego y que pueda resolver la acción. Por el contrario, si hay el mismo número de defensores

que de atacantes, es decir, de oposición y de colaboración, a ese futbolista le es más complicado aplicar las consignas para desarrollar el contenido principal.

Porterías

Son las zonas de puntuación, éstas pueden ser de diferentes tipos, porterías reglamentarias, miniporterías, zonas de puntuación, líneas que se deben cruzar con o sin el balón, etc. Un ejemplo de la influencia de las porterías o zonas de puntuación suele aparecer en los juegos de invasión discontinua. En este tipo de tareas suele haber una portería reglamentaria, mientras que la otra debe ser de otro tipo o en los juegos generales, donde se pueden modificar las porterías o zonas de puntuación en función del objetivo del juego.

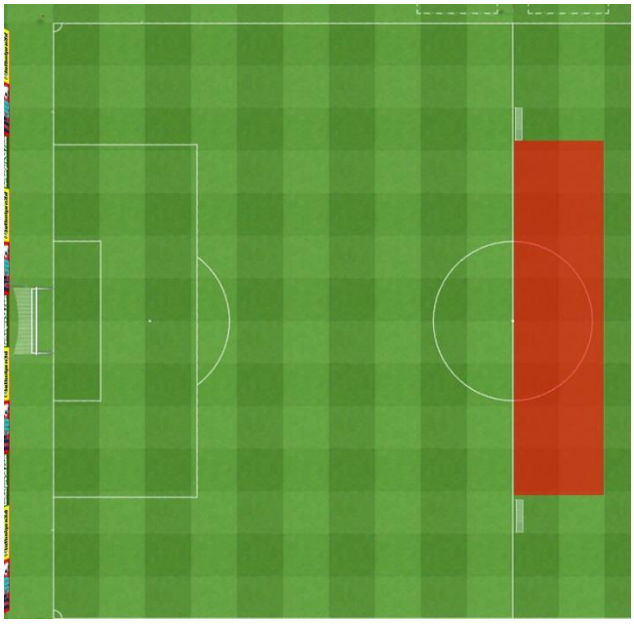


Figura 2. *Ejemplos de porterías y zonas de puntuación.*

Espacio

Hace referencia a las dimensiones que tiene una tarea en concreto y al uso que se hace del espacio. Por ejemplo, si se pretende jugar en vertical se utilizan los espacios de juego más estrechos, mientras que los terrenos anchos inducen la creación del juego por las bandas para aprovechar el espacio.

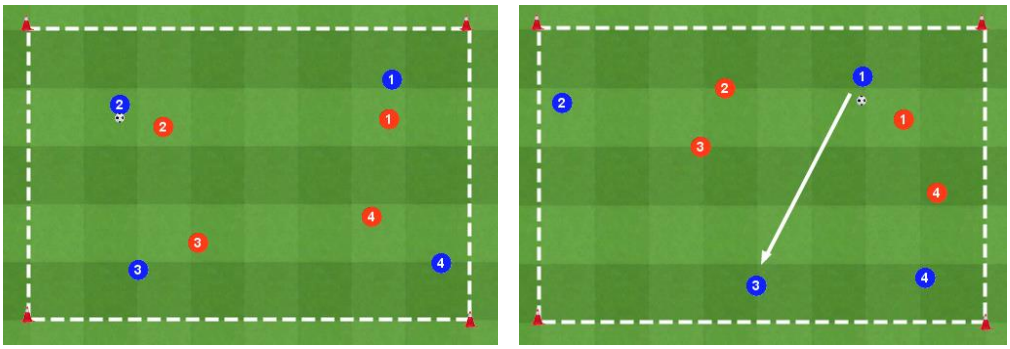


Figura 3. *Juego de posesión 4c4 con un uso del espacio inadecuado (izquierda) y juego de posesión con un uso del espacio óptimo (derecha).*

Tiempo

Indica la duración de la tarea, de las series, etc. Por ejemplo, no es lo mismo realizar un juego de posesión durante 10 minutos que hacerlo en dos series de cuatro minutos cada una y un descanso de dos minutos en medio, sobre todo en el período de desarrollo.

Por lo tanto, una función muy importante de usted es la de modificar los elementos físicos del juego en los entrenamientos para reconocer perfectamente la situación del juego, enfocarse en el problema y resolverlo en función de las necesidades del equipo, potenciando la estructura cognoscitiva como estructura preferente. Esta modificación de los elementos va a tener un efecto directo sobre el proceso de aprendizaje de sus futbolistas, y se debe ajustar lo suficiente para incentivar la aparición de situaciones de riqueza cognoscitiva.

Hay varios elementos físicos por tener en cuenta para adaptar las tareas de entrenamiento. Además, el uso que se le dé a estos elementos va a tener un efecto directo sobre la conducta de sus futbolistas, así como en la dinámica de las tareas de entrenamiento.

Se analiza cada uno de los elementos físicos y el efecto que tiene su manipulación en la tarea y en sus futbolistas y su nivel de comprensión del juego, ya que se debe tener en cuenta la preferencia de la estructura cognoscitiva (táctica) a la hora de plantear las tareas de entrenamiento. Por lo tanto, el uso adecuado de esos elementos físicos es clave.

Balón

Es el elemento que mayor influencia tiene en el comportamiento de sus futbolistas en el transcurso del juego. Se puede cambiar totalmente la dinámica

de un juego con el uso del balón o sin él, o incluso con uno o más balones en un mismo juego de forma simultánea, ya que el dominio sobre éste afecta el comportamiento de sus futbolistas. Por ejemplo, si se utiliza más de un balón en un juego general, hay más focos de atención para sus futbolistas que si solo se utiliza uno para todos, y eso condiciona también el comportamiento y distribución de sus futbolistas dentro del juego.

Compañeros y rivales

La presencia o no de estos elementos en la tarea afecta completamente el comportamiento de cualquier futbolista. El hecho de disponer de compañeros condiciona su comportamiento, pero aún más la presencia de rivales, los cuales añaden dificultad para la consecución del objetivo final. A mayor número de rivales más se complica la consecución del objetivo. De este modo, la conducta e intención táctica de su futbolista se ve alterada para buscar nuevas soluciones. Por ejemplo, si se quiere trabajar un contenido ofensivo que se encuentra en la zona de desarrollo próximo de su futbolista, se le añaden más compañeros para facilitar la acción del juego y que éste pueda resolver la acción. Por el contrario, si se tiene el mismo número de defensores que atacantes, es decir, de rivales que, de compañeros, o incluso sin colaboración, este futbolista debe de adaptar sus esquemas cognoscitivos para resolver esta situación más compleja que la anterior.

Porterías

El uso de porterías o zonas de puntuación es clave para el comportamiento de cualquier futbolista. El hecho de disponer, o no, de una zona que defender y otra donde atacar modifica por completo la dinámica del juego y el comportamiento de sus futbolistas, como también el tamaño de éstas. Debe ser consciente de esto a la hora de diseñar cualquier tarea. Un ejemplo de la influencia de las porterías o zonas de puntuación suele aparecer en los juegos de invasión discontinua. En este tipo de tareas suele haber una portería reglamentaria, mientras que la otra es diferente. Por lo tanto, el comportamiento de sus futbolistas que tengan que marcar esa otra zona se ve condicionado en función de cómo sea ésta, si tienen que puntuar entrando a un espacio, si tienen que sobrepasar una línea, rematar a una portería más pequeña, si hay dos porterías donde marcar, etc. En otras palabras, la forma de la zona de marca va a condicionar el comportamiento y los esquemas de pensamiento de sus futbolistas que tengan que puntuar allí.

Espacio

Hace referencia a las dimensiones que tiene una tarea en concreto y el uso que se hace del espacio destinado. En función de las dimensiones y subespacios que pueda haber, se altera la conducta de sus futbolistas y la distribución de éstos dentro del contexto de juego. Por ejemplo, si aparecen algunos espacios prohibidos o restringidos, esto va a condicionar la conducta de sus futbolistas, permitiéndoles interpretar las situaciones del juego que se plantean y su actuación más adecuada teniendo en cuenta los espacios útiles o potenciadores.

Tiempo

La duración de la tarea, la series, entre otros, debe ser consciente de que el tiempo también influye en la conducta de sus futbolistas a la hora de desarrollarse en una tarea, y como tal puede afectar en la ejecución del contenido en función de si se dispone de más o menos tiempo de ejecución o incluso de descanso, importante en este período de desarrollo. Un ejemplo es el hecho de limitar el tiempo de juego en un ejercicio. Esto hace que sus futbolistas actúen de forma distinta en función de si tienen más o menos tiempo para puntuar. Es decir, a menos tiempo, más precipitación en la toma de decisiones, mientras que, si no hay límite temporal, sus futbolistas pueden utilizar sus esquemas cognoscitivos y de intención táctica de forma más controlada. Por lo tanto, el factor tiempo puede condicionar tanto la conducta y la ejecución, como las intenciones tácticas y estructuras cognoscitivas de sus futbolistas dentro de una tarea de entrenamiento, obteniendo un resultado distinto de acuerdo con la situación.

Es importante tener en cuenta los elementos físicos a la hora de diseñar cualquier tarea de aprendizaje en el fútbol. Modificando estos elementos, se incide más en el desarrollo de la estructura cognoscitiva de sus futbolistas. El objetivo de usted en el período de desarrollo debe ser incentivar la presencia de contextos que induzcan a la preferencia cognoscitiva y a los mecanismos de procesamiento de la información por parte de sus futbolistas, ya que de esta forma se logra una mayor comprensión del juego y sus dinámicas intrínsecas.

Resumen

- Los elementos físicos en el fútbol hacen referencia al balón, a los compañeros, a los rivales, a las porterías, al espacio y al tiempo.
- La figura de usted como director técnico va a ser clave para utilizar los elementos físicos en beneficio de la estructura cognoscitiva de sus futbolistas.
- Este uso y modificación de estos elementos va a permitir que sus futbolistas trabajen en un entorno donde puedan potenciar sus esquemas de procesamiento de la información, permitiéndoles una mejor interpretación de la dinámica del juego.

2. Clasificación de futbolistas por nivel

2.1. Identificación de la etapa de comprensión del juego

Para identificar la etapa de comprensión del juego en que se encuentran sus futbolistas es necesario evaluarles diferentes comportamientos con base en los cuatro roles que se presentan en el juego. Éstos se evalúan porque permiten determinar el nivel de comprensión del juego, ya que su futbolista puede llegar a tener comportamientos de distintas etapas en cada rol.

Los roles son los siguientes:

- Atacante con balón (AB)
- Atacante sin balón (ASB)
- Defensa del atacante con balón (DAB)
- Defensa del atacante sin balón (DASB).

Análisis del atacante con balón

Teniendo en cuenta que el período de desarrollo comprende cuatro etapas de comprensión del juego, va a ser importante describir cada una de ellas con los comportamientos que presenta el AB en éstos y así elegir la etapa del futbolista analizado.

Etapa 3. Desarrollo

En el caso de esta etapa, el rol del AB en el test de desarrollo contempla tres comportamientos por analizar:

- Progresa constantemente de forma individual mediante la conducción y el regate.
- Juega en emergencia protegiendo el balón, girando sobre él o rechazándolo.
- Puede circular el balón de forma involuntaria o en situación de máxima emergencia.

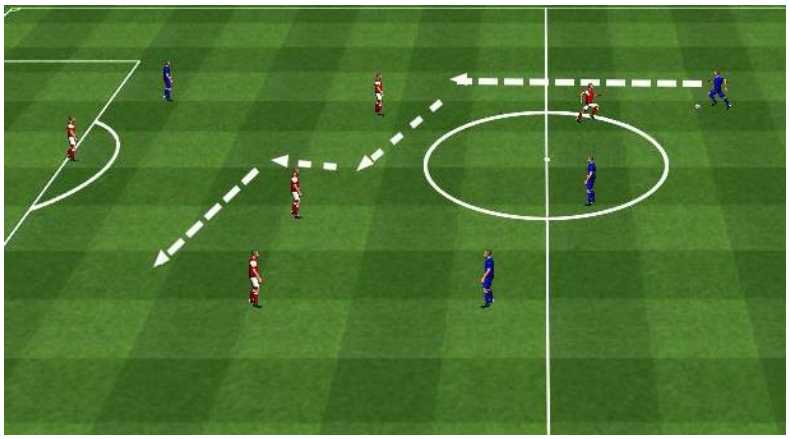


Figura 1. *AB progresando de forma individual mediante la conducción y el regate*.

Etapa 4. Desarrollo

Para esta etapa el test de desarrollo identifica dos comportamientos principales:

- El futbolista sigue progresando mediante la conducción y el regate en multitud de ocasiones, aunque esporádicamente progresa colectivamente en corto mediante el pase.
- No obstante, sigue jugando en emergencia protegiendo el balón, girando con él o rechazándolo, aunque incorpora el pase hacia atrás de forma esporádica.

Figura 2. *AB progresando de forma individual, pero utilizando el pase hacia atrás.*

Etapa 5. Especialización

Para esta etapa el test de desarrollo individual comprende tres posibles comportamientos para el rol del AB:

- Combina correctamente las acciones de pase y regate según la situación de juego.
- La mayoría de las acciones en emergencia son resueltas mediante el pase hacia atrás.
- Progresa colectivamente en corto mediante el pase en multitud de ocasiones e incorpora la progresión en largo de forma esporádica.

Figura 3. *AB en la Etapa 5. Especialización, combinando las acciones de regate y pase en corto para progresar*.

Etapa 6. Especialización

Para esta etapa se presentan tres comportamientos diferentes en el test de desarrollo individual para el rol del AB:

- Progresa colectivamente en corto y en largo mediante el pase en la mayoría de las ocasiones.
- Utiliza los pases largos para cambiar la orientación del juego.
- Se sirve del regate para desequilibrar.

Figura 4. *AB en la Etapa 6. Especialización, progresando colectivamente en corto y en largo, y utilizando el pase largo para cambiar la orientación del juego*.

Análisis del atacante sin balón

En el del ASB se analizan diferentes comportamientos en función de la etapa de comprensión del juego.

Etapa 3. Desarrollo

Para esta etapa el test contempla dos posibles comportamientos:

- Si el futbolista está cerca del balón reduce su distancia con el poseedor para hacerse con este mediante el control simple (no es orientado).
- En cambio, si está lejos del balón, no participa del juego.

Figura 5. *ASB acercándose a la posición del balón para hacerse con él cuando éste se encuentra en sus proximidades.*

Etapa 4. Desarrollo

Para esta etapa en el test de desarrollo se analizan tres comportamientos:

- Su futbolista incrementa significativamente su participación en el juego estando más tiempo en disposición de actuar sobre el balón.
- Sigue queriéndose hacer con el balón mediante el control simple, aunque también incorpora el control orientado de forma esporádica.
- Finalmente, busca la recepción del balón mediante el apoyo.

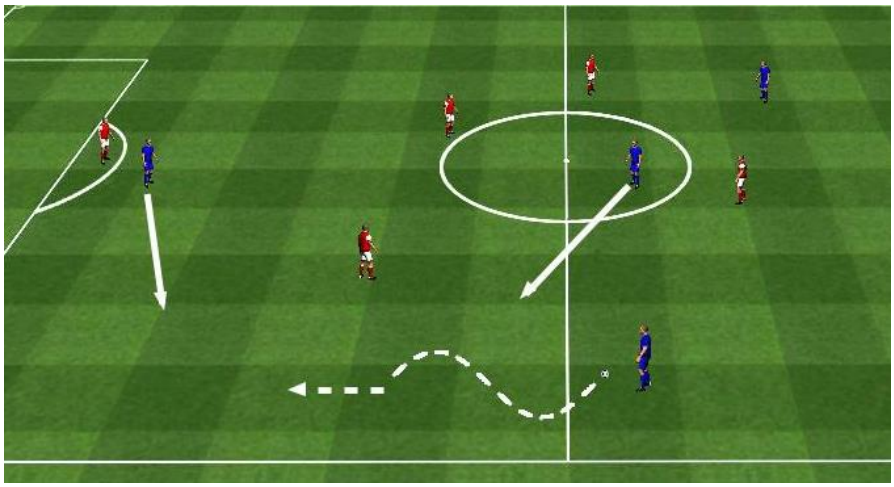


Figura 6. *ASB buscando recibir el balón mediante el apoyo*.

Etapa 5. Especialización

Para esta etapa se presentan dos comportamientos por analizar en el test de desarrollo individual:

- El futbolista utiliza el control orientado para hacerse con el balón en la mayoría de las ocasiones.
- Sigue buscando la recepción del balón mediante el apoyo, aunque incorpora el desmarque a su juego.

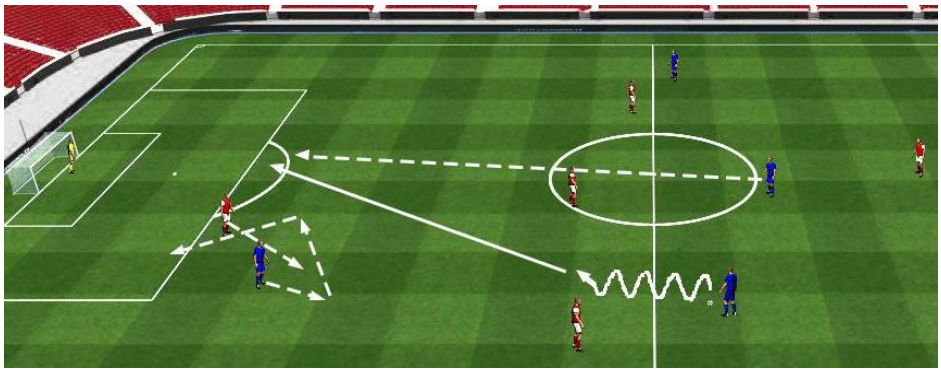


Figura 7. *Desmarque para recibir el balón.*

Etapa 6. Especialización

Para esta etapa se consideran los siguientes comportamientos posibles durante el juego:

- Realiza acciones de desmarque para recibir el balón.
- Utiliza coberturas ofensivas para cubrir las posibles pérdidas del balón del poseedor.

- Utiliza el doblamiento para apoyar al poseedor del balón.

Figura 8. *ASB, utilizando acciones de desmarque y doblamiento para apoyar al poseedor del balón.*

Análisis del defensa del atacante con balón

El tercer rol del test de desarrollo individual es el DAB.

Etapa 3. Desarrollo

Para esta etapa únicamente se tiene un comportamiento por parte del futbolista analizado:

- Quiere recuperar el balón inmediatamente mediante la persecución y la entrada.

Figura 9. *Intentando recuperar el balón inmediatamente mediante la persecución y la entrada.*

Etapa 4. Desarrollo

Esta etapa también presenta un único comportamiento en el test:

- Aunque el futbolista quiere recuperar el balón mediante la persecución y la entrada, utiliza la persecución de forma esporádica para evitar la progresión del poseedor.

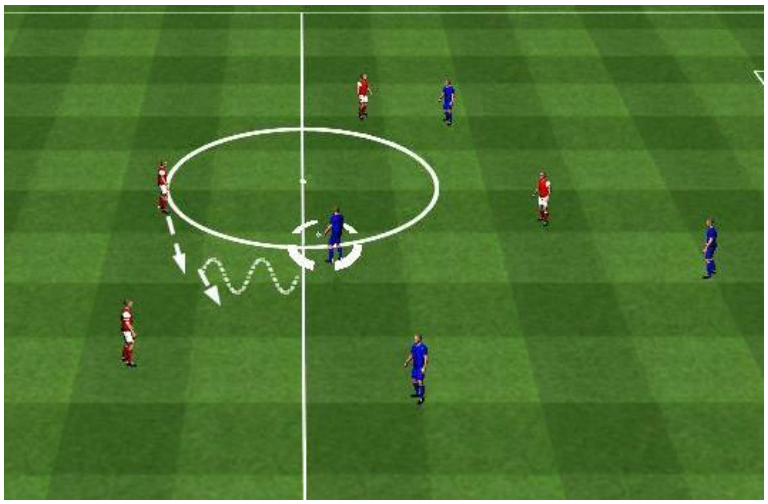


Figura 10. *Intentando evitar la progresión del AB mediante la persecución.*

Etapa 5. Especialización

Para esta etapa el test contempla dos comportamientos que se pueden presentar durante el transcurso del juego:

- Su futbolista selecciona correctamente cuando utilizar la entrada para recuperar el balón y cuando utilizar la persecución para impedir la progresión del poseedor del balón.
- Temporiza de forma esporádica para no ser superado por el poseedor del balón.

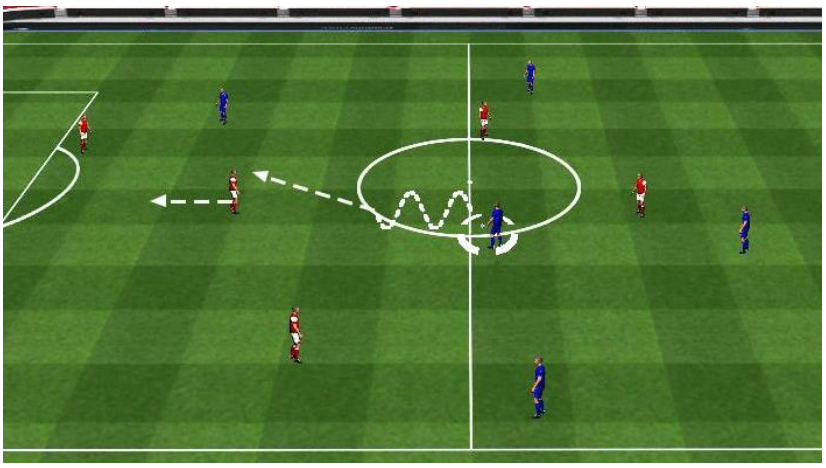


Figura 11. *Temporizando para evitar ser superado por el poseedor del balón*.

Etapa 6. Especialización

En esta etapa se presentan cuatro posibles comportamientos durante el juego:

- En la mayoría de las ocasiones utiliza la persecución para evitar la progresión del poseedor del balón sin ser superado, y temporizando en todas las zonas del campo.
- Es capaz de restablecer el desequilibrio defensivo con esfuerzos al 100% manteniendo la zona próxima a su portería equilibrada.
- Persigue intensamente en la zona de riesgo para evitar la finalización.
- Presiona ante la pérdida del balón para defender al poseedor.

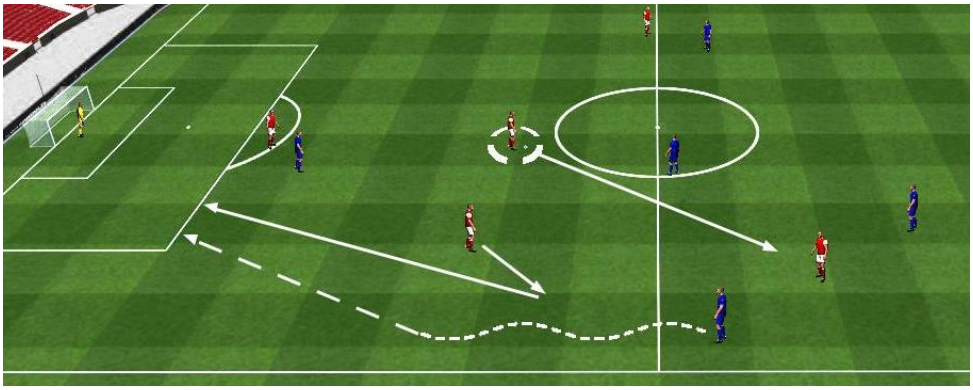


Figura 12. *Restableciendo el desequilibrio defensivo ante una pérdida de balón y manteniendo la zona próxima a su portería equilibrada.*

Análisis del defensa del atacante sin balón

El último rol por considerar en el test de desarrollo individual es el DASB, el cuál presenta varios comportamientos por tener en cuenta en cada etapa.

Etapa 3. Desarrollo

Para esta etapa el rol presenta dos comportamientos por tener en cuenta:

- Si su futbolista está cerca del balón, reduce su distancia con este para hacerse con él mediante la persecución y la entrada.
- En cambio, si está lejos del balón, no participa del juego.

Figura 13. *Reduciendo su distancia con el balón mediante la persecución y la entrada.*

Etapa 4. Desarrollo

En esta etapa se presentan cuatro comportamientos por parte del DASB:

- Incrementa significativamente su participación en el juego estando más tiempo en disposición de actuar sobre el balón.
- Si está cerca del balón aún tiene tendencia de hacerse con él mediante la persecución y la entrada.
- Si está lejos del balón controla al rival utilizando el marcaje, aunque solo de forma esporádica.
- Puntualmente ayuda al defensa del poseedor mediante la cobertura.

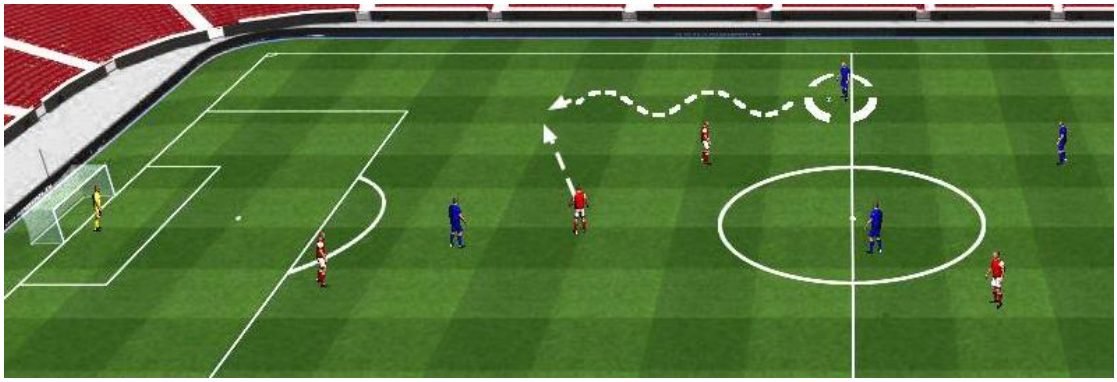


Figura 14. *DASB utilizando la cobertura defensiva para ayudar al defensa del poseedor del balón.*

Etapa 5. Especialización

Esta etapa cuenta con tres comportamientos por analizar:

- Si su futbolista está cerca del balón continúa queriéndose hacer con él mediante la persecución y la entrada en algunas ocasiones, pero ya empieza a disuadir la recepción (evitar que reciba) de su rival incorporando el triángulo defensivo a su juego.
- Si está lejos del balón controla al rival mayoritariamente con el marcaje.
- Ayuda al DAB utilizando la cobertura defensiva en multitud de ocasiones.

Figura 15. *DASB haciendo uso de la cobertura defensiva del DAB.*

Etapa 6. Especialización

Esta etapa cuenta con tres comportamientos por analizar:

- Si su futbolista está cerca del balón utiliza el triángulo defensivo para disuadir la recepción de su rival.
- Cuando está lejos también utiliza el triángulo defensivo, esta vez para interceptar la recepción de su rival.
- Ayuda continuamente al DAB mediante la cobertura defensiva.

Figura 16. *DASB utilizando la cobertura y el triángulo defensivo para disuadir la recepción de su oponente.*

2.2. Test de desarrollo individual

La primera pregunta que se presenta a la hora de identificar a un futbolista o equipo es ¿cómo se puede determinar la etapa de comprensión del juego en la que se encuentra?, a través del test de desarrollo individual, el cual permite clasificarlos en la etapa correspondiente según el resultado obtenido del nivel de comprensión del juego.

El test consta de un análisis de cada futbolista, durante un partido real (o lo más real posible). Es importante que usted no dé instrucciones que puedan condicionar el comportamiento de su futbolista observado, sino que éste juegue libremente. Asimismo, se recomienda que el partido sea videograbado para un mejor análisis de cada comportamiento.

Durante el juego se deben observar cinco situaciones correspondientes a cada rol estratégico que tengan un mínimo de fluidez, ya que aquellas situaciones donde no se puedan observar los comportamientos establecidos no se contabilizarán. El hecho de evaluar cinco situaciones es para obtener un resultado más fiable, ya que, si se analizarán menos, el resultado podría no ser concluyente.

¿Y cómo se evaluarán esas situaciones?, con unidades de competición, que de acuerdo con Castellano (2019) son acciones de posesión y no posesión para el equipo atacante, y acciones de no posesión y posesión para el equipo que empieza defendiendo; es decir, una doble fase de juego. Una vez que esta doble fase de juego concluya, habrá finalizado la situación de su futbolista por analizar.

Concentrado de comportamientos:

<table>
<tr><th colspan="5">Posibles comportamientos individuales considerados en el test de desarrollo individual</th></tr>
<tr><th></th><th>Etapa 3. Desarrollo</th><th>Etapa 4. Desarrollo</th><th>Etapa 5. Especialización</th><th>Etapa 6. Especialización</th></tr>
<tr><td rowspan="2">AB</td><td>Progresa constantemente de forma individual mediante la conducción y el regate.</td><td rowspan="2">El futbolista sigue progresando mediante la conducción y el regate en multitud de ocasiones, aunque esporádicamente progresa colectivamente en</td><td>Combina correctamente las acciones de pase y regate según la situación de juego.</td><td>Progresa colectivamente en corto y en largo mediante el pase en la mayoría de las ocasiones.</td></tr>
<tr><td>Juega en emergencia protegiendo el balón, girando</td><td>La mayoría de las acciones en emergencia son resueltas mediante el pase hacia atrás.</td><td>Utiliza los pases largos para cambiar la orientación del juego.</td></tr>
</table>

	sobre él o rechazándolo.	corto mediante el pase.		
	Puede circular el balón de forma involuntaria o en situación de máxima emergencia.	Sigue jugando en emergencia protegiendo el balón, girando con él o rechazándolo, aunque incorpora el pase hacia atrás de forma esporádica.	Progresa colectivamente en corto mediante el pase en multitud de ocasiones e incorpora la progresión en largo de forma esporádica.	Se sirve del regate para desequilibrar.
ASB	Si el futbolista está cerca del balón reduce su distancia con el poseedor para hacerse con el balón mediante el control simple (no es orientado).	El futbolista incrementa significativamente su participación en el juego estando más tiempo en disposición de actuar sobre el balón.	El futbolista utiliza el control orientado para hacerse con el balón en la mayoría de las ocasiones.	En la mayoría de las ocasiones realiza acciones de desmarque para recibir el balón.
				Utiliza coberturas ofensivas para cubrir las posibles pérdidas de balón del poseedor.
	Si está lejos del balón, no participa del juego.	Sigue queriéndose hacer con el balón mediante el control simple, aunque también incorpora el control orientado de forma esporádica.	Sigue buscando la recepción del balón mediante el apoyo, aunque incorpora el desmarque a su juego.	Utiliza el doblamiento para apoyar al poseedor del balón.
		Finalmente, busca la recepción del balón mediante el apoyo.		
DAB	Quiere recuperar el balón inmediatamente mediante la persecución y la entrada.	El futbolista quiere recuperar el balón mediante la persecución y la entrada, utiliza la persecución de forma esporádica para evitar la progresión del poseedor.	Su futbolista selecciona correctamente cuando utilizar la entrada para recuperar el balón y cuando utilizar la persecución para impedir la progresión del poseedor del balón.	En la mayoría de las ocasiones utiliza la persecución para evitar la progresión del poseedor del balón sin ser superado, y temporizando en todas las zonas del campo.
				Es capaz de restablecer el desequilibrio defensivo con esfuerzos al 100% manteniendo la zona próxima a su portería equilibrada.

			Temporiza de forma esporádica para no ser superado por el poseedor del balón.	Persigue intensamente en la zona de riesgo para evitar la finalización.
				Presiona ante la pérdida del balón para defender al poseedor.
DASB	Si su futbolista está cerca del balón, reduce su distancia con este para hacerse con él mediante la persecución y la entrada.	Incrementa significativamente su participación en el juego estando más tiempo en disposición de actuar sobre el balón.	Si su futbolista está cerca del balón continúa queriéndose hacer con él mediante la persecución y la entrada en algunas ocasiones, pero ya empieza a disuadir la recepción (evitar que reciba) de su oponente incorporando el triángulo defensivo a su juego.	Si su futbolista está cerca del balón utiliza el triángulo defensivo para disuadir la recepción de su rival.
		Si está cerca del balón aún tiene tendencia de hacerse con él mediante la persecución y la entrada.		Cuando está lejos también utiliza el triángulo defensivo, esta vez para interceptar la recepción de su rival.
	En cambio, si está lejos del balón, no participa del juego.	Si está lejos del balón controla al rival utilizando el marcaje, aunque solo de forma esporádica.	Si está lejos del balón controla al rival mayoritariamente con el marcaje.	Ayuda continuamente al DAB mediante la cobertura defensiva.
		Puntualmente ayuda al defensa del poseedor mediante la cobertura.	Ayuda al DAB utilizando la cobertura defensiva en multitud de ocasiones.	

Para la aplicación se dispondrá del siguiente formato de evaluación:

Test De desarrollo individual							
Nombre del futbolista:						Fecha:	
Roles		Situaciones		Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa predominante por rol
	AB			1 (___)	1 (___)	1 (___)	1 (__)	(_____)
				2 (___)	2 (___)	2 (___)	2 (___)	
				3 (___)	3 (___)	3 (___)	3 (___)	
				4 (___)	4 (___)	4 (___)	4 (___)	
				5 (___)	5 (___)	5 (___)	5 (___)	
	ASB			1 (___)	1 (___)	1 (___)	1 (___)	(_____)
				2 (___)	2 (___)	2 (___)	2 (___)	
				3 (___)	3 (___)	3 (___)	3 (___)	
				4 (___)	4 (___)	4 (___)	4 (___)	

				5 (___)	5 (___)	5 (___)	5 (___)	
	DAB			1 (___)	1 (___)	1 (___)	1 (___)	(_____)
				2 (___)	2(___)	2 (___)	2 (___)	
				3 (___)	3 (___)	3 (___)	3 (___)	
				4 (___)	4 (___)	4 (___)	4 (___)	
				5 (___)	5 (___)	5 (___)	5 (___)	
	DASB			1 (___)	1 (___)	1 (___)	1 (___)	(_____)
				2 (___)	2 (___)	2 (___)	2 (___)	
				3 (___)	3 (___)	3 (___)	3 (___)	
				4 (___)	4 (___)	4 (___)	4 (___)	
				5 (___)	5 (___)	5 (___)	5 (___)	
Subtotales								
			Etapa dominante					(_____)

Registrar con una X cada comportamiento que aparezca por cada rol estratégico (AB, ASB, DAB y DASB), solo una X por fila, en total deben de registrase 20 X.

La etapa que tenga más X marcadas por rol se anota en la raya de la columna de la extrema derecha denominada *Etapa predominante por rol*.

En caso de empate entre dos etapas dentro del mismo rol, se opta por la más primaria. Por ejemplo, si el ASB da un resultado de dos conductas Etapa 4 y dos conductas Etapa 5, el resultado final en ese rol será el primero, es decir, Etapa 4 en el rol de ASB.

Finalmente, la etapa que aparezca más veces en la columna *Etapa predominante por rol* será la etapa dominante; en caso de empate entre dos etapas se elegirá la que más X obtuvo por etapa. Únicamente en el caso de aparecer cuatro etapas diferentes en la columna *Etapa predominante por rol*, el test deberá de repetirse.

Ejemplo práctico

Imaginemos que se aplicó el test de desarrollo individual a un futbolista X en un juego real, donde se dieron indicaciones a los futbolistas para que jugaran libremente. En el formato del Test de desarrollo individual se registraron, con una X, los comportamientos del futbolista seleccionado, se registraron los comportamientos de los roles en el siguiente orden: AB, ASB, DAB y DASB.

Una vez que se completaron los registros de los cuatro roles se identificó que etapa obtuvo mayor puntaje en cada rol.

Test De desarrollo individual							
Nombre del futbolista:						Fecha:	
Roles		Situaciones	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa predominante por rol
	AB		1 (___)	1 (___)	1 (_X_)	1 (___)	(____Etapa 5_____)
			2 (___)	2 (___)	2 (_X_)	2 (___)	
			3 (___)	3 (_X_)	3 (___)	3 (___)	
			4 (__X_)	4 (___)	4 (___)	4 (___)	
			5 (___)	5 (___)	5 (_X_)	5 (___)	
	ASB		1 (___)	1 (___)	1 (_X_)	1 (___)	(____Etapa 4____)
			2 (___)	2 (_X_)	2 (___)	2 (___)	
			3 (___)	3 (_X_)	3 (___)	3 (___)	
			4 (___)	4 (___)	4 (___)	4 (_X_)	
			5 (___)	5 (___)	5 (_X_)	5 (___)	
	DAB		1 (___)	1 (_X_)	1 (___)	1 (___)	(_____Etapa 5___)
			2 (___)	2 (___)	2 (_X_)	2 (___)	
			3 (___)	3 (___)	3 (_X_)	3 (___)	
			4 (___)	4 (___)	4 (_X_)	4 (___)	
			5 (___)	5 (_X_)	5 (___)	5 (___)	
	DASB		1 (___)	1 (_X_)	1 (___)	1 (___)	(_____Etapa 4___)
			2 (___)	2 (_X_)	2 (___)	2 (___)	
			3 (___)	3 (_X_)	3 (___)	3 (___)	
			4 (___)	4 (___)	4 (_X_)	4 (___)	
			5 (___)	5 (___)	5 (_X_)	5 (___)	
Subtotales			1	8	10	1	
						Etapa dominante	(____ Etapa 5_____)

En este caso, el resultado del rol AB es de Etapa 5. Especialización porque es la conducta que aparece más veces durante el juego. En cuanto al rol del ASB, hay un empate entre Etapa 5 y Etapa 4. En ese caso, como el rol previo es el de Etapa 5, el resultado final en este rol se atribuye a este último. Respecto al rol de DAB, el futbolista X ha realizado más conductas de Etapa 5, por lo que este es el resultado final en dicho rol. Y, por último, en el rol de DASB, el resultado obtenido es de Etapa 4, por haber aparecido más veces esa conducta durante el juego.

Por lo tanto, el análisis del resultado final del test concluyó que es la etapa de comprensión del juego Etapa 5 la que le corresponde al futbolista seleccionado.

2.3. Test de desarrollo de equipo

Está claro que sí quiere clasificar a su futbolista en función de su nivel de comprensión del juego basta con el test individual. ¿Será suficiente para clasificar a todo el equipo como tal?, no, el test individual solo sirve para identificar en qué momento de comprensión del juego se encuentra su futbolista. Luego, se deberá de agrupar para formar un equipo con futbolistas del mismo nivel de comprensión del juego o que se encuentren muy cercanos.

Por lo anterior, se debe valorar el nivel del equipo y esto es clave para obtener la planificación de los contenidos de entrenamiento (éstos ya están determinados en cada etapa).

A continuación, se analizan tanto la fase ofensiva como la defensiva considerada en el test de desarrollo de equipo, desglosando cada una con las cuatro etapas de comprensión del juego que conforman el período de desarrollo.

Análisis de la fase ofensiva

Para empezar con la fase ofensiva, hay que recordar que en el test se deben analizar 10 situaciones que tengan un mínimo de fluidez entre ellas.

Etapa 3. Desarrollo

Para determinar si un equipo se encuentra en la Etapa 3. Desarrollo, los comportamientos principales van a ser:

- El equipo no abre los espacios de juego ni a lo ancho ni a lo largo.
- El equipo está muy próximo al balón, perdiendo su organización y dejando a futbolistas sin participar.

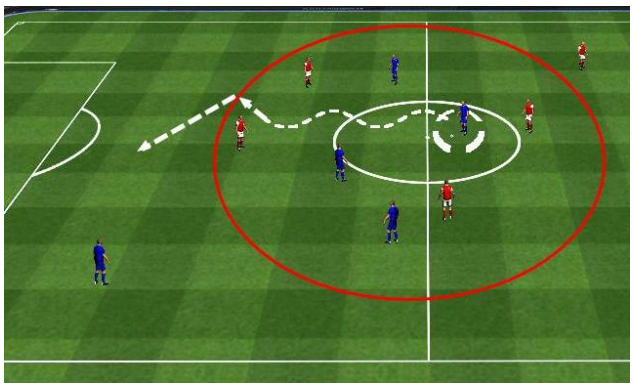


Figura 17. *Equipo muy desorganizado con muchos futbolistas alrededor del balón.*

Etapa 4. Desarrollo

En cuanto a la Etapa 4. Desarrollo, el equipo puede presentar los siguientes comportamientos:

- El equipo abre los espacios de juego a lo ancho y a lo largo, pero no circula el balón con fluidez.
- El equipo se distribuye correctamente, sin estar todos próximos al balón, pero deja futbolistas sin participar.

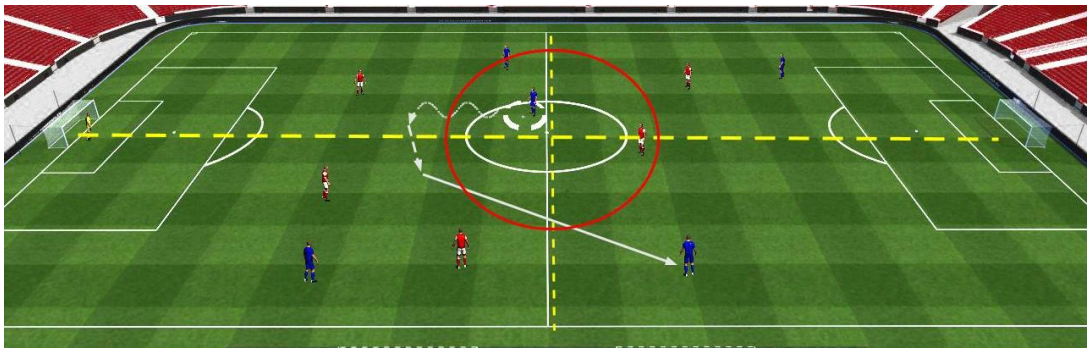


Figura 18. *Distribuidos a lo ancho y a lo largo, pero circulando el balón con dificultad.*

Etapa 5. Especialización

En la Etapa 5. Especialización, el equipo muestra cierta progresión en la comprensión del juego, aunque sigue mostrando ciertas dificultades en algunos comportamientos:

- El equipo abre los espacios de juego a lo ancho y a lo largo, y circula el balón con fluidez, pero no utiliza cambios de orientación para buscar espacios libres y ventajas numéricas en el juego.
- Se distribuyen correctamente ocupando todas las posiciones del campo y participando todo el equipo.

Figura 19. *Buena distribución sobre el terreno de juego y participación de todo el equipo.*

Etapa 6. Especialización

Por último, está la Etapa 6. Especialización, que integra los siguientes comportamientos:

- El equipo abre los espacios de juego a lo ancho y a lo largo, circula el balón con fluidez y utiliza los cambios de orientación para buscar los espacios libres y ventajas numéricas en el juego.
- El equipo se distribuye correctamente y es capaz de cambiar posiciones entre futbolistas realizando movimientos de reorganización.

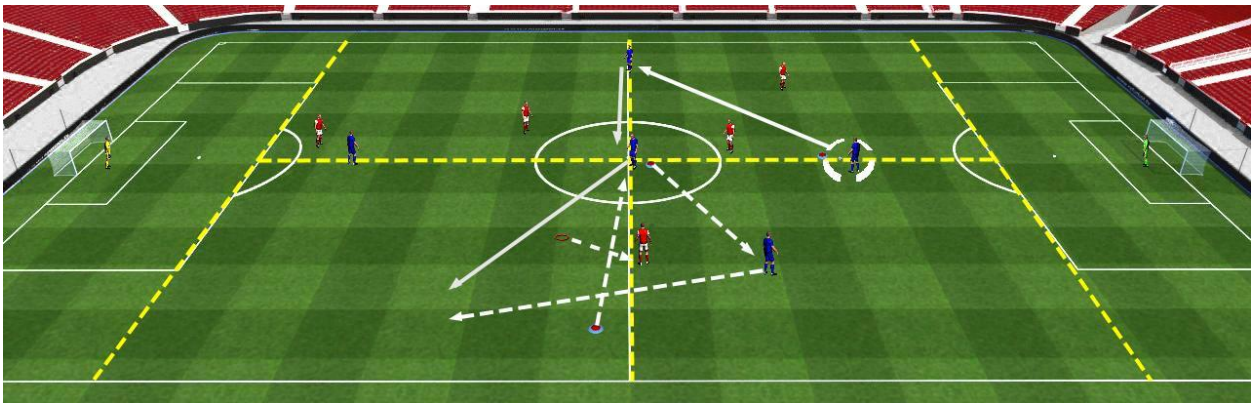


Figura 20. *Correcta distribución sobre el terreno de juego, circulando el balón con fluidez hacia los espacios libres e intercambiando posiciones durante el juego.*

Análisis de la fase defensiva

Por último, se encuentra el análisis de la fase defensiva, la cual únicamente contempla un comportamiento en cada etapa de comprensión del juego.

Etapa 3. Desarrollo

La primera de ellas para tener en cuenta es la Etapa 3. Desarrollo:

- El equipo no cierra los espacios de juego a lo ancho y largo, sino que solamente se acumula alrededor del centro de juego.

Figura 21. *Futbolistas alrededor del centro de juego sin cerrar espacios.*

Etapa 4. Desarrollo

La siguiente es la Etapa 4. Desarrollo, y presenta el siguiente comportamiento:

- El equipo sí cierra los espacios de juego a lo ancho, pero no a lo largo, y no intenta recuperar el balón de forma colectiva, sino individual.

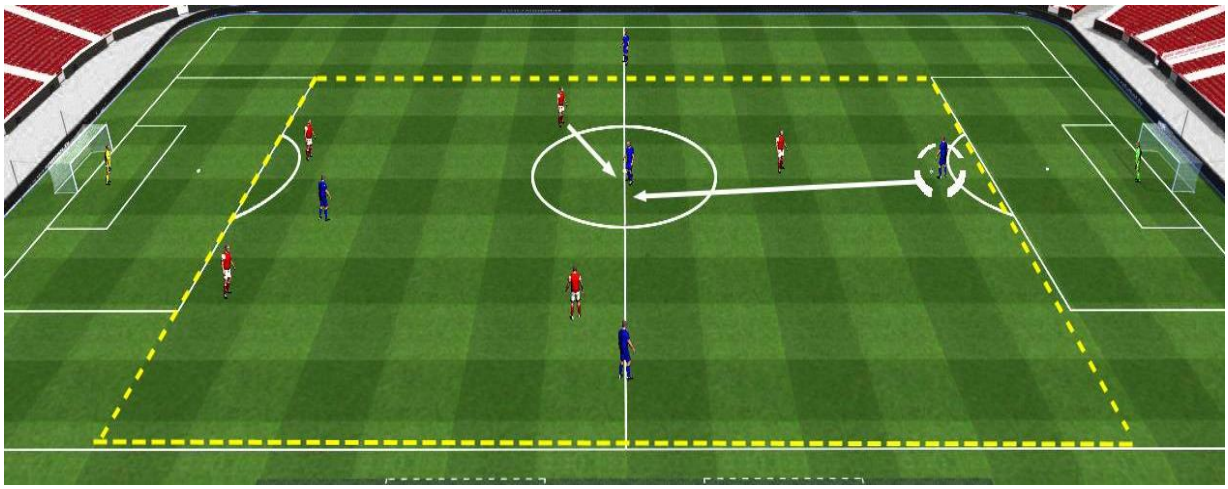


Figura 22. *Correcta colocación en amplitud, pero no en profundidad.*

Etapa 4. Especialización

La Etapa 4. Especialización presenta el siguiente comportamiento:

- El equipo cierra los espacios a lo ancho y a lo largo, pero no intenta recuperar el balón de forma colectiva moviéndose todos los futbolistas como un bloque compacto.

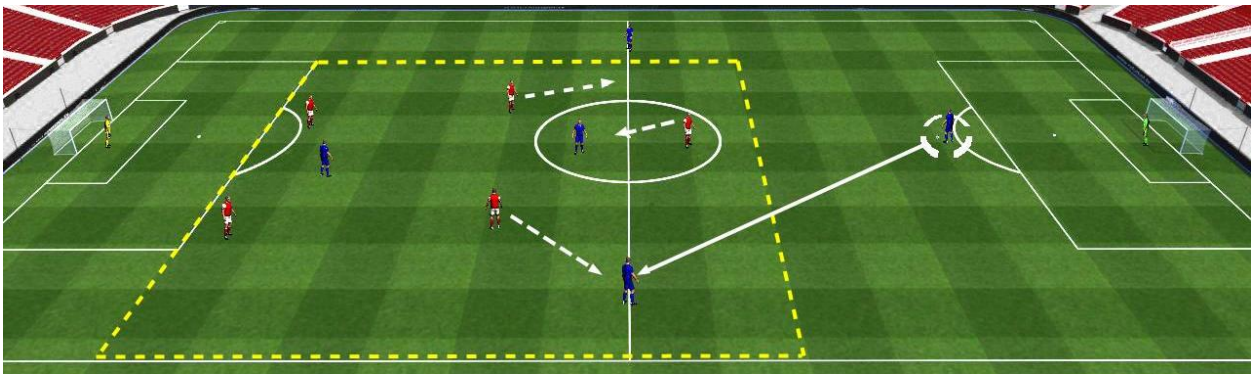


Figura 23. *Distribución de un equipo en Etapa 5. Especialización.*

Etapa 6. Especialización

Para concluir el test de desarrollo de equipo, está también la Etapa 6. Especialización, que presenta el siguiente comportamiento:

- El equipo cierra los espacios de juego a lo ancho y a lo largo e intenta recuperar el balón colectivamente moviéndose todos como un bloque compacto.

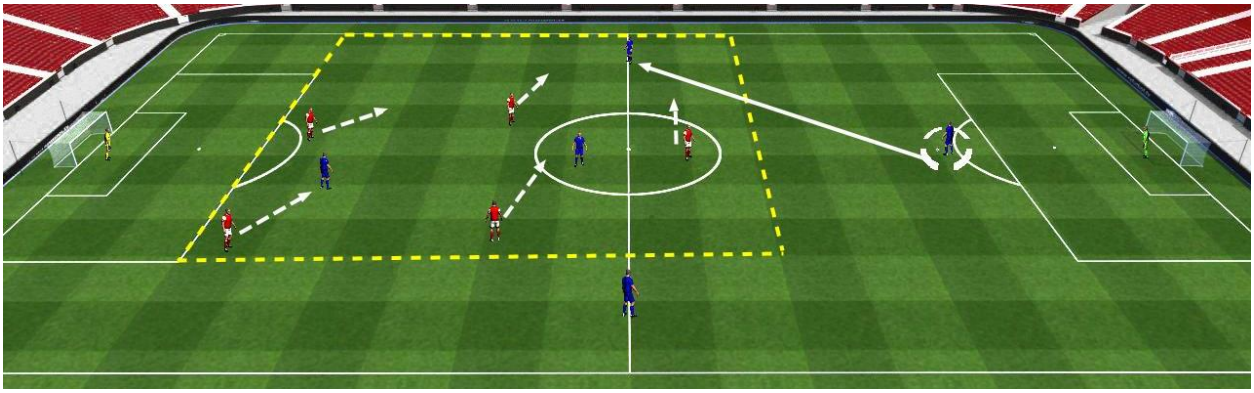


Figura 24. *Correcta distribución sobre el terreno de juego y defendiendo en bloque.*

A continuación, se mostrarán a manera de síntesis los comportamientos correspondientes a las dos fases (ofensiva y defensiva):

Posibles comportamientos por considerar en el test de desarrollo de equipo				
	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6
Ofensiva	El equipo no abre los espacios de juego a lo ancho ni a lo largo.	El equipo sí abre los espacios de juego a lo ancho y a lo largo, pero no circula el balón con fluidez.	El equipo sí abre los espacios de juego a lo ancho y a lo largo y SÍ circula el balón con fluidez, pero no utiliza cambios de orientación para buscar espacios libres y ventajas numéricas en el juego.	El equipo sí abre los espacios de juego a lo ancho y a lo largo, sí circula el balón con fluidez y sí utiliza cambios de orientación para buscar espacios libres y ventajas numéricas en el juego.

	El equipo está muy próximo al balón perdiendo su organización.	El equipo se organiza correctamente sin estar próximo al balón, pero aún deja futbolistas sin participar.	El equipo se organiza correctamente ocupando todas las posiciones del terreno de juego y participando todos sus futbolistas.	El equipo se organiza correctamente y es capaz de cambiar posiciones entre futbolistas realizando movimientos de reorganización.
Defensiva	El equipo no cierra los espacios de juego a lo ancho y largo, solo se acumula alrededor del centro de juego.	El equipo sí cierra los espacios de juego a lo ancho, pero no a lo largo y no intenta recuperar el balón de forma colectiva, solo individual.	El equipo sí cierra los espacios de juego a lo ancho y largo, pero no intenta recuperar el balón de forma colectiva moviéndose todos sus futbolistas como un bloque compacto.	El equipo sí cierra los espacios de juego a lo ancho y largo y sí intenta recuperar el balón de forma colectiva moviéndose todos sus futbolistas como un bloque compacto.

Para determinar la etapa de comprensión del juego en la que se encuentra inmerso un equipo determinado será necesario, al igual que con el test de desarrollo individual, realizar la observación de un partido real o lo más real posible, sin dar instrucciones durante este, también puede videograbarse para su análisis más detenido.

Una vez determinado el contexto, se deberá utilizar el formato del test de desarrollo de equipo, donde se observarán 10 situaciones de fase ofensiva y 10 situaciones de fase defensiva, que tengan un mínimo de fluidez, aquellas jugadas sin fluidez y donde no se puedan observar los criterios establecidos, no se contabilizarán.

Formato de registro de comportamientos por equipo							
Nombre del equipo						Fecha:	
Fases		Situaciones	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa predominante por fase
	Ofensivo		1 (___)	1 (___)	1 (___)	1 (___)	(_____)
			2 (___)	2 (___)	2 (___)	2 (___)	
			3 (___)	3 (___)	3 (___)	3 (___)	
			4 (___)	4 (___)	4 (___)	4 (___)	
			5 (___)	5 (___)	5 (___)	5 (___)	
			6 (___)	6 (___)	6 (___)	6 (___)	
			7 (___)	7 (___)	7 (___)	7 (___)	
			8 (___)	8 (___)	8 (___)	8 (___)	
			9 (___)	9 (___)	9 (___)	9 (___)	
			10 (___)	10 (___)	10 (___)	10 (___)	
	Total						

	Defensivo		1 (___)	1 (___)	1 (___)	1 (___)	(_____)
			2 (___)	2 (___)	2 (___)	2 (___)	
			3 (___)	3 (___)	3 (___)	3 (___)	
			4 (___)	4 (___)	4 (___)	4 (___)	
			5 (___)	5 (___)	5 (___)	5 (___)	
			6 (___)	6 (___)	6 (___)	6 (___)	
			7 (___)	7 (___)	7 (___)	7 (___)	
			8 (___)	8 (___)	8 (___)	8 (___)	
			9 (___)	9 (___)	9 (___)	9 (___)	
			10 (___)	10 (___)	10 (___)	10 (___)	
	total						
Etapa dominante							(_____)

Durante la observación, se debe señalar con una X la casilla correspondiente según los comportamientos de cada etapa de comprensión del juego, y así sucesivamente hasta completar ambas fases ofensiva y defensiva.

Una vez que se hayan registrado todas las fases del juego, será el momento de analizar los resultados parciales obtenidos en cada una de las fases del juego. ¿Y qué criterios se deben seguir?, habrá que tener en cuenta tres posibles situaciones:

- En caso de que una etapa de comprensión del juego haya aparecido más veces que las demás, esa va a ser la definitiva.
- Si el resultado da un empate entre dos etapas, aquella más primaria va a ser la que defina el resultado.
- Si el empate se produce entre tres etapas de comprensión del juego, se deberán observar otras cinco fases ofensivas o defensivas (en función de la fase donde se haya producido la situación de empate) siguiendo los mismos criterios anteriores, pero únicamente teniendo en cuenta las tres etapas correspondientes.

Una vez definidos los resultados parciales de cada fase del juego, la ofensiva y la defensiva, va a ser el momento de obtener el resultado final que identifique al equipo en una etapa de comprensión del juego. ¿Y cómo se obtiene el resultado final?, al igual que en los resultados parciales, puede haber tres escenarios posibles:

- En el caso de que coincida la misma etapa de comprensión del juego tanto en la fase ofensiva como en la fase defensiva, esta será la definitiva.
- En el caso de que la etapa de comprensión del juego obtenida en la fase ofensiva y en la fase defensiva no coincidan, pero siendo estas correlativas, la más primaria va a definir el resultado final.
- Si además de no coincidir la misma etapa de comprensión del juego en la fase ofensiva y defensiva, éstas no son correlativas, se deberá repetir de nuevo el test desde el inicio.

Ejemplo práctico

Póngase por caso que usted va a entrenar un equipo en el período de desarrollo, pero no conoce el nivel de comprensión del juego del equipo, lo que le va a ser necesario para planificar los contenidos de entrenamiento a lo largo de la temporada. Entonces va a ser clave realizar el test de desarrollo de equipo para determinar la etapa de comprensión del juego que muestra el equipo en cuestión.

Para empezar, y lo más importante, es que realice el test mientras el equipo esté jugando un partido real. Y también muy importante e insistiendo, sin dar ninguna indicación a sus futbolistas para no condicionar su comportamiento durante el transcurso del juego.

Una vez iniciado el partido, usted debe estar atento a las fases del juego, tanto ofensivas como defensivas, y observar los comportamientos del equipo en cada una de ellas, teniendo en cuenta las características especificadas para cada etapa de comprensión del juego. En caso de que el equipo realice alguno de los comportamientos especificados en la tabla anterior, usted debe marcar con una X en la casilla de la etapa correspondiente a la fase observada, y así sucesivamente hasta completar las 10 situaciones por observar tanto de la fase ofensiva como de la defensiva. Una vez anotadas las 20 situaciones, deberían quedar de la siguiente manera

Formato de registro de comportamientos por equipo							
Nombre del equipo						Fecha:	
Fases		Situaciones	Etapa 3. Desarrollo	Etapa 4. Desarrollo	Etapa 5. Especialización	Etapa 6. Especialización	
	Ofens		1 (___)	1 (___)	1 (_x_)	1 (___)	
			2 (___)	2 (_x_)	2 (___)	2 (___)	

			3 (___)	3 (_x_)	3 (___)	3 (___)	(_____Etapa 5_____)
			4 (___)	4 (___)	4 (_x_)	4 (___)	
			5 (___)	5 (___)	5 (_x_)	5 (___)	
			6 (___)	6 (___)	6 (_x_)	6 (___)	
			7 (_x_)	7 (___)	7 (___)	7 (___)	
			8 (___)	8 (_x_)	8 (___)	8 (___)	
			9 (___)	9 (_x_)	9 (___)	9 (___)	
			10 (___)	10 (___)	10 (_x_)	10 (___)	
	Total		1	4	5	0	
	Defensivo		1 (___)	1 (_x_)	1 (___)	1 (___)	(_____Etapa 4_____)
			2 (_x_)	2 (___)	2 (___)	2 (___)	
			3 (_x_)	3 (___)	3 (___)	3 (___)	
			4 (___)	4 (___)	4 (_x_)	4 (___)	
			5 (___)	5 (_x_)	5 (___)	5 (___)	
			6 (___)	6 (_x_)	6 (___)	6 (___)	
			7 (___)	7 (_x_)	7 (___)	7 (___)	
			8(_x_)	8 (___)	8 (___)	8 (___)	
			9(___)	9 (_x_)	9 (___)	9 (___)	
			10 (___)	10 (___)	10 (_x_)	10 (___)	
	total		3	5	2	0	
Etapa dominante							(_____Etapa 4_____)

El formato muestra el resultado obtenido en la fase ofensiva, determinando que la etapa predominante es la Etapa 5. Especialización, porque es en la que se registraron más comportamientos durante el juego.

En lo que respecta a las situaciones de fase defensiva el resultado obtenido determina que es la Etapa 4. Desarrollo, porque es la que aparece en más situaciones durante el juego.

De esta forma, usted obtiene un resultado de Etapa 5. Especialización en la fase ofensiva, y la Etapa 4. Desarrollo en la fase defensiva. Por lo tanto, el equipo se encuentra en dos niveles diferentes en cuanto a la comprensión del juego. Entonces, ¿cuál sería el resultado final del test de desarrollo de equipo?, teniendo en cuenta los criterios anteriormente descritos, el equipo se encuentra en la Etapa 4. Desarrollo, ya que ésta es la más primaria de los dos resultados obtenidos

A partir del resultado obtenido en el test, usted podrá planificar la temporada con los contenidos que más se ajusten al nivel de comprensión del juego del equipo.

Una vez analizados tanto el test de desarrollo individual como el de equipo, es necesario considerar la etapa de comprensión del juego de sus futbolistas para su agrupación homogénea, que asegure la posibilidad de una planificación de contenidos acorde a la etapa en que se encuentran. Es determinante el hecho de seguir los pasos anteriormente descritos para que el resultado final de ambos test pueda ser debidamente analizado y, consecuentemente, usted pueda tomar las decisiones más adecuadas.

Resumen

- Para determinar la etapa de comprensión del juego de sus futbolistas y de su equipo, se propone la aplicación de los test de desarrollo individual y de equipo.
- El test de desarrollo individual analiza el comportamiento de sus futbolistas durante el transcurso de un partido. Se analizan los cuatro roles: AB, ASB, DAB y DASB.
- Una vez determinado el nivel de comprensión del juego de sus futbolistas, se realiza el test de desarrollo de equipo, con el que se determina la etapa de comprensión del juego del colectivo a partir de la observación de conductas durante las fases ofensiva y defensiva de un partido.
- Los test de desarrollo individual y de equipo sirven para establecer la planificación de los contenidos de entrenamiento para la temporada.

2.4. Test de zonas de desarrollo

Es importante analizar el test referente a las zonas de desarrollo del aprendizaje de sus futbolistas en el período de desarrollo, este test va a ayudar a determinar el nivel de adquisición de habilidades en que se encuentra cada futbolista mediante su observación en una competición.

Necesidad de analizar las habilidades

Teniendo en cuenta el test de desarrollo individual analizado, se hace necesario realizar un test de zonas de desarrollo (ZdD) para determinar el nivel de adquisición de habilidades de sus futbolistas.

Este test determina qué fundamentos dominan sus futbolistas, cuáles no dominan y cuáles no utilizan durante el juego porque no están dentro de su alcance, siendo ya conocedores de la etapa de comprensión del juego en que se encuentran a partir del test de desarrollo realizado previamente.

En otras palabras, y como su nombre indica, ayudará a determinar qué fundamentos se encuentran dentro de la ZDR (Zona de Desarrollo Real), cuáles dentro de la ZDPx (Zona de Desarrollo Próxima) y cuáles en la ZDPt (Zona de desarrollo Potencial) de cada futbolista analizado.

Recordando que en la ZDR están los contenidos que domina completamente el futbolista, en la ZDPx están los contenidos que están por consolidarse y en la ZDPt están los contenidos que apenas empiezan a aparecer o deberían de empezar a parecer en el juego.

Es muy importante tener en cuenta el resultado del test de desarrollo de equipo aplicado previamente, el cuál va a determinar la etapa en que se encuentra el equipo por analizar. Es decir, antes de realizar el test de ZdD ya se sabe en qué etapa se ubican sus futbolistas y, por lo tanto, qué fundamentos son más probables que aparezcan durante el juego (planificación).

Test de zonas de desarrollo

El Test de ZdD valora el dominio que tienen sus futbolistas respecto a los fundamentos individuales (con balón y sin balón) y los fundamentos colectivos, teniendo en cuenta la teoría de las zonas de desarrollo expuesta al inicio del presente Nivel. Los fundamentos individuales y colectivos, así como sus respectivas consignas que se pueden considerar en el test de ZdD, deben ser

seleccionadas de acuerdo con la etapa en que se encuentra su futbolista, mismas que se describen a continuación:

Etapa	Contenidos	Consignas por observar
Etapa 3. Desarrollo	Conducción	• Llevar el balón más cerca o más lejos del pie en función de la distancia con el rival directo • Conducir hacia los espacios libres.
	Regate	• Regatear hacia el espacio libre • Dar continuidad después del regate.
	Control simple	• Controlar hacia el espacio libre, girando la cabeza previamente • Escoger entre el control de seguridad y el de progresión.
	Protección con balón	• Poner el cuerpo entre el balón y el rival, variando ángulos y posiciones con relación a este • Fintar con el cuerpo sin dejar de proteger el balón para salir individualmente de la presión.
	Giros con balón	• Combinar el uso del interior y el exterior del pie de forma rápida y controlada • Girar hacia el espacio libre.
	Rechace	• Direccionar el rechace hacia los carriles laterales • Orientar el rechace hacia la posición de nuestros rivales.
	Apoyo	• No esconderse detrás del defensor • No acercarse demasiado al poseedor mostrándose en diagonal respecto al balón.
	Persecución	• No ser desbordado entrando de golpe • Orientar al poseedor hacia los carriles laterales.
	Entrada	• Utilizar la pierna más cercana al balón, sin cruzarlas las piernas (excepto en carreras paralelas) • Si existe la posibilidad, se entrará justo cuando el poseedor controla el balón.
	Marcaje	• Observar en todo momento y de forma simultánea al futbolista y al balón • Se marcará zonal excepto en zonas peligrosas (área), donde se marcará individualmente.
	Amplitud	• Abrir los espacios de juego a lo ancho cuando el equipo está en fase ofensiva (OF) • Evitar el juego del equipo rival por dentro de nuestros intervalos intralineales (DEF).
	Profundidad	• Cerrar los espacios de juego a la largo cuando el equipo está en fase defensiva (DEF) • Atención a los espacios traseros al reducir la profundidad del equipo, anticipando siempre posibles balones aéreos largos (DEF).
Etapa 4. Desarrollo	Pase	• Priorizar el pase hacia los espacios con ventaja • Dar el pase facilitando la posterior acción del compañero • Priorizar el pase a la conducción en zonas de gran densidad • Alternar pases cortos y largos.
	Control orientado	• Escoger entre el control de seguridad y el de progresión

		• Controlar hacia el espacio libre, girando la cabeza previamente para buscarlo • Utilizar el interior del pie para controlar hacia dentro manteniendo el cuerpo entre el balón y el rival directo • Utilizar el exterior del pie para controlar hacia fuera con gran rapidez.
	Desmarque	• Realizar un movimiento previo hacia los espacios contrarios donde se va a realizar el desmarque • Combinar velocidades moderadas y altas • Buscar rápidamente la espalda de los defensores cuando estos quedan atraídos por el balón • Desmarcarse utilizando trayectorias diagonales.
	Cobertura defensiva	• Utilizar una distancia que permita llegar a la ayuda del compañero • Priorizar la defensa del espacio sobre la recuperación del balón • Identificar en qué momento salir a la cobertura • No salir en cobertura en caso de desequilibrio numérico o espacial en la zona.
	Líneas de pase	• Ofrecer líneas de pase en emergencia para conservar la posesión del balón • Abrir líneas de pase constantemente (no esconderse detrás del defensor) • Ofrecer líneas de pase en horizontal únicamente para ejecutar un cambio de orientación en el juego • Abrir líneas de pase para otros compañeros de la primera línea.
Etapa 5. Especialización	Tiro	• Priorizar el tiro a ras de suelo • Priorizar la fijación del tiro a la potencia de este.
	Pared	• Pasar al compañero mientras encadenamos un movimiento para recibir el balón nuevamente • Direccionar la pared hacia el espacio libre.
	Reequilibrio defensivo	• Recuperar rápidamente nuestra posición si salimos de esta por cualquier circunstancia del juego • Priorizar el reequilibrio de los espacios próximos al carril central, sobre todo estando cerca de la propia portería.
	Cobertura ofensiva	• Anticipar el movimiento de ayuda a la pérdida del balón • Seguir la trayectoria de la acción individual del poseedor, siempre manteniendo la distancia.
	Temporizar	• Ralentizar la acción para dar tiempo a la ayuda de los compañeros • Priorizar la defensa del espacio a la recuperación del balón con un movimiento hacia atrás (DEF).
	Triángulo defensivo: disuasión	• Disuadir la recepción del atacante sin balón cercano al poseedor • Evitar que el atacante sin balón nos gane la espalda para recibir el balón.

	Superioridad numérica	• Solucionar situaciones de 1c2 fintando la disuasión y la persecución mientras se temporiza a la espera de ayudas defensivas (DEF) • Fijar a un rival mediante la conducción del balón para crear un espacio a su espalda donde un compañero pueda recibir con ventaja (OF).
	Cambio de orientación	• Salir de la presión contraria encontrando un espacio por donde realizar el cambio de orientación • Realizar un cambio de orientación indirecto pivotando previamente con el futbolista del carril central.
	Presión	• Inicio de la presión cuando el balón entra en un carril lateral o hay un mal control por parte del rival • Abrir los pases hacia el carril lateral y en vertical para recuperar el balón más fácilmente.
	Jugar en bloque	• Viajar con el balón avanzando todo el equipo de forma progresiva y organizada (OF) • Preparar la transición ofensiva-defensiva compactando al equipo en la zona donde se prevé la pérdida del balón.
Etapa 6. Especialización	Centro	• Ajustar el centro a la trayectoria del compañero, ubicando siempre el balón por delante de su posición • Centrar siempre fuera de la zona de influencia del portero.
	Cabeceo	• Atacar el balón con determinación, no esperarlo • Priorizar la dirección del cabeceo hacia el suelo.
	Doblamiento	• Doblar cuando se crea un espacio dentro de nuestro carril gracias a un movimiento de arrastre • Doblar en los cambios de orientación para aprovechar la desventaja espacial.
	Creación y ocupación de espacios	• Realizar movimientos al espacio libre utilizando un momento correcto, no llegando temprano ni tarde (ocupación) • Movimiento en la dirección contraria donde se encuentra el poseedor para ofrecerle más espacio de juego (creación).
	Desdoblamiento	• Permutar la posición con el futbolista que nos dobla para restablecer totalmente el equilibrio del equipo • Priorizar la protección de los espacios centrales del terreno de juego.
	Triángulo defensivo: intercepción	• Interceptar la recepción del atacante sin balón si se puede actuar sobre el balón de una forma segura • Mantener siempre la bisectriz con la portería.
	Contraataque	• Hay que dirigir todas las acciones, con y sin balón, hacia delante, nunca hacia atrás o en horizontal • Todo el equipo deberá acompañar la acción para no quedarse roto en caso de perder la opción de contraataque (con o sin pérdida de la posesión).
	Segunda jugada	• Después de lanzar un balón aéreo hay que disponer de un triángulo formado por tres futbolistas

		rodeando la disputa del balón por derecha, izquierda y por detrás (OF) • Siempre que sea posible, la disputa del balón aéreo la realizará una línea de juego que no sea la más atrasada (DEF).
	Defensa posicional	• Distribución racional de los espacios combinando la defensa zonal con la presión individual • Cambios de futbolistas entre líneas anteriores y posteriores para equilibrar de forma dinámica la defensa de los espacios de juego.
	Estrategias de circulación del balón	• El apoyo deberá ser lo más rápido posible y en cualquier dirección • Cuando el equipo rival presiona nuestra línea defensiva y media para evitar la construcción del juego deberemos abrir un espacio para la progresión del balón.

Recomendaciones

A la hora de realizar el Test de ZdD será muy importante tener presente los resultados del test de desarrollo de equipo y test de desarrollo individual.

A la hora de elegir los contenidos tanto de la etapa anterior como de la posterior se priorizarán aquellos Fundamentos Individuales con balón y sin balón, porque el objetivo en el período de desarrollo es trabajar la estructura más individual de su futbolista (hacerlo lo más completo posible). Además, porqué el test de Equipo refleja el nivel de los Fundamentos Colectivos. Por esto, se priorizará entrenar los que estén en la etapa en que fue clasificado su futbolista.

Se debe priorizar la elección de contenidos de la etapa anterior para asegurar la asimilación del mayor número de contenidos posibles. Sin saltarse contenidos que sean entrenables en este momento.

Para el diseño del test de ZdD se recomienda que incluya al menos 10 contenidos para la etapa en que fue clasificado su futbolista, tres contenidos de la etapa anterior y tres de la etapa posterior. Cada contenido debe de incluir dos consignas, dando un total de 32 consignas por observar.

Para el caso de Etapa 3. Desarrollo se recomiendan 10 contenidos correspondientes a esta etapa con dos consignas cada uno, y tres contenidos con cuatro consignas cada uno de la etapa posterior.

Para el caso de Etapa 4. Desarrollo se recomiendan cinco contenidos correspondientes a esta etapa, cada contenido consta de cuatro consignas y

tres contenidos de la etapa anterior y tres de la etapa posterior con dos consignas cada uno.

Para Etapa 5. Especializaciones se recomiendan 10 contenidos correspondientes a esta etapa, tres contenidos de la etapa anterior y tres de la etapa posterior con dos consignas cada uno.

Para Etapa 6. Especialización se recomiendan 10 contenidos correspondientes a esta etapa y seis contenidos de la etapa anterior con dos consignas cada uno.

Una vez que identifique la etapa de comprensión en que se encuentran sus futbolistas, seleccione el formato que corresponda a esta etapa, mismos que se presentan a continuación:

Test de zonas de desarrollo												
Etapa 3. Desarrollo												
Nombre del futbolista:											Fecha:	
Contenidos	Consignas	ZDR			ZDPx			ZDPt			Resultado consigna	Resultado contenido

Test de zonas de desarrollo												
Etapa 4. Desarrollo												
Nombre del futbolista:											Fecha:	
Contenidos	Consignas	ZDR			ZDPx			ZDPt			Resultado consigna	Resultado contenido

Test de zonas de desarrollo												
Etapa 5. Especialización												
Nombre del futbolista:											Fecha:	
Contenidos	Consignas	ZDR			ZDPx			ZDPt			Resultado consigna	Resultado contenido

Test de zonas de desarrollo												
Etapa 6. Especialización												
Nombre del futbolista:											Fecha:	
Contenidos	Consignas	ZDR			ZDPx			ZDPt			Resultado consigna	Resultado contenido

La aparición de estas consignas va a ser lo que se observe durante el juego y se deberán analizar como mínimo tres futbolistas distintos. Se considera que tres ya son un buen número para tener fiabilidad en la extracción de conclusiones. Si se quieren analizar más, también se puede. En la observación de cada futbolista se busca obtener un nivel de dominio del contenido, y con ello, de sus consignas:

- Si ejecuta las consignas en la situación adecuada y con éxito. Ese comportamiento se registra en la ZDR.
- Si ejecuta las consignas durante el juego con dificultades y algunas veces sin éxito, se registra en la ZDPx.
- Si no ejecuta las consignas durante el juego cuando se requiere o bien lo ejecuta de forma errónea. Ese comportamiento se registra en la ZDPt.

Así, cada vez que aparezca o debiera aparecer la consigna, se debe marcar una X en la casilla correspondiente, según la situación de juego, hasta un mínimo de tres acciones o consignas durante el partido por futbolista. No obstante, el equipo rival no debe condicionar en exceso el juego del equipo, permitiéndole tener opción de ejecutar acciones ofensivas y defensivas.

Si el equipo rival es muy inferior o superior, los resultados no son válidos, y en ese caso debe repetirse el test.

Las situaciones observadas que le generen confusión deben volver a ser observadas.

A continuación, se describen los criterios de puntuación tanto para las consignas como para los contenidos:

Criterios de puntuación para las consignas:

- Cuando una consigna presenta tres registros dentro de una misma ZdD, ésta será el resultado final de esa consigna.
- Cuando una consigna presenta dos registros en la misma ZdD, esta zona será el resultado final de la consigna. No importando en que zona se haga el otro registro.
- Cuando una consigna presenta un registro en cada una de las tres ZdD, la ZDPx será el resultado final de la consigna.
- Si una consigna no aparece durante el partido pasará automáticamente a la ZDPt.

Criterios de puntuación para los contenidos:

- Si las dos consignas de un contenido coinciden en la misma ZdD, ésta será el resultado final del contenido.
- Si las dos consignas analizadas de un mismo contenido no coinciden en la misma ZdD, el resultado final del contenido será aquella ZdD de mayor prioridad (ZDPx= prioridad mayor, ZDR= prioridad media y ZDPt= prioridad baja).
- Si aparecen menos de cinco contenidos en su futbolista durante todo el partido, se deberá repetir el test a su futbolista.

Así, una vez finalizada la observación de sus tres futbolistas, se deberán analizar los resultados sobre los contenidos observados durante el juego para determinar cuáles deben priorizarse en la programación para la temporada.

A continuación, se describen los formatos de registro de contenidos por cada etapa de comprensión del juego:

Formato de registro de contenidos por equipo Etapa 3. Desarrollo				
Nombre del equipo:				Fecha:
Contenido	Resultado final de contenido por futbolista			Resultado final de contenido
	1	2	3	

Formato de registro de contenidos por equipo Etapa 4. Desarrollo				
Nombre del equipo:				Fecha:
Contenido	Resultado final de contenido por futbolista			Resultado final de contenido
	1	2	3	

Formato de registro de contenidos por equipo Etapa 5. Especialización				
Nombre del equipo:				Fecha:
Contenido	Resultado final de contenido por futbolista			Resultado final de contenido
	1	2	3	

Formato de registro de contenidos por equipo Etapa 6. Especialización				
Nombre del equipo:				Fecha:
Contenido	Resultado final de contenido por futbolista			Resultado final de contenido
	1	2	3	

Criterios:

- Si el resultado final del contenido aparece en la misma ZdD en dos o en tres futbolistas, esa ZdD es seleccionada.
- En caso de que sus tres futbolistas obtengan las tres ZdD diferentes (ZDR, ZDPx y ZDPt), debe analizarse su cuarto futbolista, pero únicamente el contenido en cuestión para determinar la ZdD final de ese contenido.

Se deberá de priorizar el entrenamiento de los contenidos que se encuentren en ZDPx, los contenidos que se encuentren en la ZDR deberán entrenarse solo los que sean relevantes para su refuerzo y los contenidos de ZDPt serán los últimos por priorizar y no aparecerán en el inicio de la programación, sino que aparecerán en los meses finales.

Una vez expuestos los contenidos y las consignas se presenta a continuación un ejemplo para realizar el test, a su futbolista de la Etapa 5. Especialización. Es importante recordar que el test se tiene que realizar como mínimo a tres futbolistas distintos del mismo equipo, aquí solo aparece el de un futbolista del equipo.

A continuación, se presenta un ejemplo correspondiente a la Etapa 5. Especialización para un solo futbolista:

Test de zonas de desarrollo													
Etapa 5. Especialización													
Nombre del futbolista:												Fecha:	
Contenidos	Consignas	ZDR			ZDPx			ZDPt			Resultado Consigna	Resultado Contenido	
Control orientado	Escoger entre el control de seguridad y el de progresión	x	x	x							ZDR	ZDR	
	Controlar hacia el espacio libre, girando la cabeza previamente para buscarlo	x	x		X						ZDR		
Desmarque	Realizar un movimiento previo hacia los espacios contrarios donde se va a realizar el desmarque	x	x	x							ZDR	ZDR	
	Buscar rápidamente la espalda de los defensores cuando estos quedan atraídos por el balón	x	x		X						ZDR		
	Utilizar una distancia que permita llegar a la ayuda del	x			X	x					ZDPx	ZDPx	

Cobertura ofensiva	compañero											
	Identificar en qué momento salir a la cobertura				X	x		x			ZDPx	
Tiro	Priorizar el tiro a ras de suelo	x			X	x					ZDPx	ZDPx
	Priorizar la fijación del tiro a la potencia de este	x			X	x					ZDPx	
Pared	Pasar al compañero mientras encadenamos un movimiento para recibir el balón nuevamente							x	x	x	ZDPt	ZDPt
	Direccionar la pared hacia el espacio libre										ZDPt	
Reequilibrio defensivo	Recuperar rápidamente nuestra posición si salimos de esta por cualquier circunstancia del juego							x	x	x	ZDPt	ZDPx
	Priorizar el reequilibrio de los espacios próximos al carril central, sobre todo estando cerca de la propia portería				X	x	x				ZDPx	
Cobertura ofensiva	Anticipar el movimiento de ayuda a la pérdida del balón	x	x					x			ZDR	ZDR
	Seguir la trayectoria de la acción individual del poseedor, siempre manteniendo la distancia	x	x	x							ZDR	
Temporización	Ralentizar la acción para dar tiempo a la ayuda de los compañeros	x	x		X						ZDR	ZDR
	Priorizar la defensa del espacio a la recuperación del balón con un movimiento hacia atrás (def)	x	x	x							ZDR	
Triángulo defensivo: disuasión	Disuadir la recepción del atacante sin balón cercano al poseedor							x	x	x	ZDPt	ZDPt
	Evitar que su futbolista atacante sin balón nos gane la espalda para recibir el balón							x	x	x	ZDPt	
	Solucionar situaciones de 1c2 fintando la disuasión y la							x	x	x	ZDPt	ZDPt

Superioridad numérica	persecución mientras se temporiza a la espera de ayudas defensivas (DEF)											
	Fijar a un contrario mediante la conducción del balón para crear un espacio a su espalda donde un compañero pueda recibir con ventaja (OF)							x	x	x	ZDPt	
Cambios de orientación	Salir de la presión contraria encontrando un espacio por donde realizar el cambio de orientación	x	x					x			ZDR	ZDR
	Realizar un cambio de orientación indirecto pivotando previamente con su futbolista del carril central							x	x	x	ZDPt	
Presión	Inicio de la presión cuando el balón entra en un carril lateral o hay un mal control por parte del adversario				X	x	x				ZDPx	ZDPx
	Abrir los pases hacia el carril lateral y en vertical para recuperar el balón más fácilmente	x			X	x					ZDPx	
Jugar en bloque	Viajar con el balón avanzando todo el equipo de forma progresiva y organizada (OF)	x	x		X						ZDR	ZDR
	Preparar la transición ofensiva-defensiva compactando al equipo en la zona donde se prevé la pérdida del balón	x	x	x							ZDR	
Centro	Ajustar el centro a la trayectoria del compañero, ubicando siempre el balón por delante de su posición										ZDPt	ZDPt
	Centrar siempre fuera de la zona de influencia del portero										ZDPt	
Cabeceo	Atacar el balón con determinación, no esperarlo							x	x	x	ZDPt	ZDPx
	Priorizar la dirección del cabeceo hacia el suelo				X	x	x				ZDPx	

Doblamiento	Doblar cuando se crea un espacio dentro de nuestro carril gracias a un movimiento de arrastre										ZDPt	ZDPt
	Doblar en los cambios de orientación para aprovechar la desventaja espacial										ZDPt	

Resumen

- Una vez determinada la etapa de comprensión del juego del equipo y sus futbolistas, se realiza el test de Zonas de Desarrollo.
- Este test de ZdD analiza el nivel de dominio de sus futbolistas sobre los diferentes contenidos de la etapa en cuestión, y sirve para determinar en qué Zona de Desarrollo de cada futbolista se encuentra cada contenido.
- Deberán priorizarse aquellos contenidos que se encuentren en la ZDPx o bien aquellos de la ZDR que tengan que terminar de consolidarse.
- Los resultados del test de ZdD sirve para confeccionar la programación de contenidos a lo largo de la temporada, según el nivel de desarrollo por parte de sus futbolistas.

3. Etapas 3 y 4 de desarrollo

Una vez superado el período de iniciación, se inicia con el período de desarrollo del fútbol, donde se pueden encontrar múltiples visiones de éste en la bibliografía especializada, siendo el denominador común de todas ellas la afirmación de que iniciarse en un deporte es un proceso cronológico durante el transcurso del cual sus futbolistas toman contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva (Moreno, 1988), se puede entender por desarrollo del fútbol al período en que una persona emprende de forma específica la práctica y el aprendizaje de este deporte (Blázquez, 1995). Por lo tanto, dicho proceso se desarrolla cuando su futbolista empieza con un aprendizaje básico y se prolonga hasta el momento en que es capaz de aplicar lo aprendido en una situación real de juego, de forma global y con cierta eficacia (Delgado, 1994).

Si se hace una reflexión sobre el planteamiento que las escuelas y los clubes de fútbol hacen acerca del desarrollo específico del fútbol, surge la necesidad de profundizar en el estudio de sus distintas fases. El desarrollo del fútbol debe ser entendido como un proceso gradual, progresivo y adecuadamente estructurado (Garganta, 2002). En dicho proceso, es preciso ir adaptando la enseñanza del deporte a las características psicoevolutivas de sus futbolistas jóvenes (Lago, 2001) y al nivel de conocimientos y experiencias del que parten al desarrollarse en el aprendizaje del fútbol.

Con respecto a esto, Lasierra *et al.,* (2006) afirman que en el desarrollo del fútbol es necesario relacionar a sus futbolistas con el terreno de juego, con el balón y fomentar el progreso de los elementos individuales del fútbol. Se van formando los patrones básicos, tanto motores como intencionales, que dotan a sus futbolistas de los recursos necesarios para su desarrollo en las diferentes situaciones del juego. Por lo tanto, se pretende la mejora individual de cada futbolista sin intentar alcanzar éxitos colectivos, tal y como afirman Sans y Frattarola (1996), se dan herramientas para trabajar los contenidos más adecuados en función de la etapa en la cual se encuentran sus futbolistas; es decir, el qué entrenar en cada etapa.

Siguiendo esta misma línea, cabe insistir en que antes de entrenar un gran volumen de acciones colectivas y los sistemas de juego, sus futbolistas deben aprender las habilidades del fútbol desde una perspectiva individual, ya que el trabajo realizado en las etapas de formación va a condicionar el futuro nivel futbolístico. El entrenamiento y la competición son los medios para llevar a cabo

dicha formación, y en ningún caso se han de entender como formas de consecución de rendimientos inmediatos (Ferreira, 1983 en Lago-Peñas *et al.*, 2009).

3.1. Características de las etapas de desarrollo

Cuando sus futbolistas empiezan a jugar centran toda su atención principalmente en el balón y en su manipulación, procurando por su único protagonismo y sin importarles las acciones de los demás futbolistas. Este hecho se ejemplifica cuando sus futbolistas buscan constantemente tener el balón en su posesión para anotar gol de forma individual, obviando cualquier uso de la coordinación con sus compañeros en sus acciones de juego (Ardá y Casal, 2003). En estas etapas su futbolista no entiende la participación conjunta y busca la consecución de sus objetivos individuales.

Más adelante sus futbolistas empiezan a entender la noción de comunicación motriz, lo que les facilita el salto del juego psicomotriz al juego sociomotriz, pasan a las etapas de especialización (5 y 6).

La evolución ludológica de sus futbolistas no presenta edades cronológicas concretas para cada etapa, ya que es posible encontrar a futbolistas de ocho años con una mayor comprensión del juego que otro de 12 años, sin que esta edad cronológica condicione su forma de jugar. Por este motivo, la progresión por las diferentes etapas no depende de la edad de sus futbolistas, sino totalmente de la evolución de sus estructuras cognoscitivas a través de las experiencias tratadas a partir de los procesos de acomodación y asimilación. En otras palabras, el nivel de comprensión del juego es el indicador de la etapa ludológica en la cual sus futbolistas están inmersos, y condiciona el tipo de proceso de enseñanza aprendizaje que éstos precisen para seguir evolucionando en su juego.

A continuación, se presentan las características principales de este tipo de juego egocéntrico divididas en función del rol de sus futbolistas:

Atacante con balón

Etapa 3. Desarrollo:

- Quien posee el balón prácticamente no puede distinguir entre compañeros y rivales, ya que éstos están sumidos en el sincronismo de su percepción.
- Quien posee el balón quiere conservarlo mediante manipulaciones posesivas, incluso con una actitud de repliegue para proteger con la mayor

superficie corporal posible el objeto codiciado por todos. Si existe la posibilidad de hacer un regate, lo haría. Si está rodeado y sin posibilidad de progresar, se deshará del balón de cualquier forma.

Figura 1. *El poseedor del balón lo conserva protegiéndolo intensamente sin contemplar otras opciones de juego*.

- No hay una transferencia voluntaria del balón. A pesar de que el balón viaje mucho de un futbolista a otro, no hay ninguna intención táctica implícita en esta asociación. Tales pases suelen ser instintivos, ejecutándolos cuando están a punto de perder el balón o bien empujados por una gran carga afectiva, es decir, para pasar el balón a sus amigos.
- Los pases también se caracterizan por su poca continuidad, ejecutándose pocos de forma consecutiva y entre dos o tres futbolistas como máximo.
- El egocentrismo de sus futbolistas en la Etapa 3. Desarrollo, junto a la gran focalización de su atención hacia el balón con la que se sumergen en el juego, les impide muchas veces percibir y discriminar entre sus compañeros y rivales, aunque el balón, en ocasiones, se mueva de un lado a otro.
- Las dificultades con relación al balón vienen provocadas por los problemas afectivos, que aparecen en el comportamiento defensivo de algunos de sus futbolistas que evitan el contacto, los cuales se apartan o se desplazan sistemáticamente para evitar el balón, y por la verticalidad del juego como premisa más importante.
- Conseguir gol lo antes posible dirige la atención de sus futbolistas hacia una serie de aspectos técnicos y tácticos dejando sin atención otros.

Etapa 4. Desarrollo:

- Solo cuando entre en la Etapa 4. Desarrollo empieza a asociarse con los demás futbolistas con la finalidad de seguir conservando el balón.

- Sus futbolistas más habilidosos con el balón y que van evolucionando hacia la Etapa 4. Desarrollo tienden a utilizar el pase como último recurso, es decir, solo pasan el balón cuando no pueden seguir eludiendo rivales.
- Cuando el pase ya aparece de forma un poco más intencional significa que sus futbolistas empiezan a estar inmersos en la Etapa 4. Desarrollo.

Atacante sin balón

Etapa 3. Desarrollo:

- Con referencia al aspecto táctico, la información esencial que le llega a sus futbolistas proviene del balón, de manera que reiteradamente se presentan aglomeraciones en torno a éste. No se integran otros elementos significativos del juego, como los objetivos tácticos momentáneos del equipo, el resultado parcial del juego o esperar el desplazamiento de los compañeros. Por esta razón, el juego tiende a ser desordenado y apresurado, es decir, instintivo. Se abusa de la comunicación, sobre todo para pedir el balón, y ésta va impregnada de carga afectiva.
- Los compañeros del atacante con balón desean efusivamente el balón, desplazándose hacia él y mirándolo constantemente; es decir, que quien posee el balón determina los comportamientos de los demás futbolistas. El balón constituye la fuente de información, lo que limita la elección y variedad de las acciones.

Figura 2. *Atacantes sin balón lo buscan intensamente*.

- En los deportes colectivos se distinguen dos tipos de situaciones y comportamientos característicos de sus futbolistas. Por un lado, cuando están lejos de quien posee el balón y de la acción que se genera en su entorno inmediato. En esta situación sus futbolistas tienden a no sentirse implicados, por esto se distraen o se convierten temporalmente en

espectadores de cómo juega el resto de sus compañeros. Sus futbolistas alejados del balón se quedan inmóviles, a menudo con las manos en la cintura, y actúan como espectadores, no como actores. Existe un futbolista protagonista y el resto son extras.

- Cuando sus futbolistas se encuentran cerca del balón, éstos tratan de conseguirlo o de golpearlo frecuentemente sin considerar a los integrantes de su propio equipo, sean atacantes o defensas, dando lugar a una motricidad intermitente.
- Es importante tener en cuenta que también surgen situaciones en sentido inverso, en las cuales algunos, tienden a apartarse y no buscar el contacto con el balón. Este tipo de situaciones pueden estar motivadas por problemas de tipo afectivo o bien por cuestiones de torpeza motriz real o aprendida.

Etapa 4. Desarrollo:

- A diferencia de la etapa anterior, ya incrementa significativamente el querer participar en el juego, mostrándose de forma más repetida en disposición de actuar sobre el balón.
- Para recibir el balón utiliza apoyos para el poseedor del balón, no acercándose tanto, y ofreciendo una ayuda más evidente al atacante con balón.
- Una habilidad táctica por resaltar que ya empieza a incorporar para hacerse con el balón es el control orientado. Es decir, que no para tan frecuentemente el balón por completo ya que busca conectar rápidamente otras acciones individuales.
- A nivel general, tienden a acercarse al balón, pero intentan mantener mayores distancias. Siguen queriendo que les llegue el balón lo antes posible, pero el hecho de dejar más distancia hace que cuando reciban el balón tengan mayores posibilidades de tener continuidad en el juego, priorizando que sea individualmente.

Defensa

Etapa 3. Desarrollo:

- Su futbolista inmerso en esta etapa, en defensa, busca recuperar el balón yendo hacia quien lo posee, rodeándolo, empujándolo. Es incapaz de dominar sus desplazamientos y sus intervenciones. En consecuencia, toda la defensa tiende a amontonarse alrededor de quien posee el balón.

Figura 3. *La defensa se acumula alrededor de quien posee el balón*.

Etapa 4. Desarrollo:

- La defensa se va alejando cada vez más para empezar a marcar a los futbolistas sin balón cuando entren en la Etapa 4. Desarrollo.

Teniendo en cuenta las características y los comportamientos anteriores, tanto para la Etapa 3. Desarrollo como la Etapa 4. Desarrollo, es evidente que cada una debe englobar contenidos de entrenamiento distintos; es decir, en cada etapa se deben entrenar contenidos concretos para que sus futbolistas sigan su evolución en la comprensión de la complejidad del fútbol.

3.2. Contenidos de entrenamiento de las etapas de desarrollo

En el presente apartado se describen todos los contenidos que aparecen en las etapas de desarrollo (3 y 4).

Es posible clasificar u orientar los diferentes contenidos de entrenamiento en el fútbol de formas muy distintas. El más frecuente es su categorización en contenidos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos. Otra clasificación, aunque menos utilizada, es la que distingue entre contenidos conceptuales, procedimentales o actitudinales. En el presente capítulo se dividen los contenidos de entrenamiento de las etapas de desarrollo (3 y 4) en dos bloques: complementario y básico.

En el este capítulo se desglosan los contenidos que engloban el bloque básico, con los fundamentos individuales y colectivos.

Los contenidos, sean del bloque que sean, son las habilidades, capacidades o fundamentos que se pretende que sus futbolistas aprendan y mejoren para jugar correctamente fútbol, y van a ser distintos en función de la etapa en la que se encuentren sus futbolistas ya que, por su nivel de comprensión del juego, aparecen más o menos frecuentemente en el transcurso del juego. Este proceso implica que, durante el entrenamiento, sus futbolistas han de mejorar las ejecuciones dentro del terreno de juego al mismo tiempo que aprenden los conceptos correspondientes. Dichos conceptos reciben el nombre de consignas, e indican cuándo, dónde y cómo aplicar cada contenido (Castejón 2003).

Por ejemplo, cada futbolista tiene que aprender el contenido de la conducción del balón, sus futbolistas deben aprender que, si pretenden conducir con velocidad, tienen que emplear el empeine exterior (cómo); que, si tienen el balón y quieren atraer a la defensa para seguidamente pasar a un compañero con más ventaja, conducen en dirección al defensa para fijarlo (dónde); y que, si tiene espacio para progresar con el balón, debe hacerlo inmediatamente (cuándo).

La respuesta óptima de cómo llevar a cabo los contenidos se denomina consigna, ésta permite a sus futbolistas conocer cuál es la aplicación correcta de las habilidades, tanto en la teoría como en la práctica, no se trata de ejecutar dichas habilidades sin más, sino de ejecutarlas correctamente, y eso es lo realmente complicado. Por este motivo, y con las consignas, el entrenamiento gana mucha calidad.

A continuación, se define cada uno de los contenidos correspondientes al bloque de fundamentos individuales (con y sin balón) y los fundamentos colectivos, y se relacionan con sus consignas de entrenamiento básicas y avanzadas tanto para la Etapa 3. Desarrollo como para la Etapa 4. Desarrollo. La diferencia es que las consignas básicas son cuatro, y son las primeras que se enseñan a sus futbolistas. Es recomendable tener consignas extras, en este caso tres, para optimizar la aplicación del contenido de entrenamiento, y éstas se desarrollan una vez que las primeras estén adquiridas. Además, son claves en los procesos de programación de los contenidos.

Contenidos de la Etapa 3. Desarrollo

A continuación, se presentan los contenidos principales que aparecen en la Etapa 3. Desarrollo referente al bloque básico, primero a modo de descripción

de cada uno para, seguidamente, presentarlos con sus respectivas consignas de entrenamiento.

Fundamentos individuales ofensivos

- Conducción del balón

Habilidad que permite llevar el balón con los pies por el suelo sin perder su control.

- Regate

Habilidad que permite desbordar a un rival manteniendo el control del balón.

- Protección del balón

Habilidad que permite evitar que el rival llegue al balón.

- Giros con el balón

Habilidad que permite la realización de rotaciones con balón a través del eje vertical.

- Rechace

Habilidad que permite alejar el balón de la zona de peligro.

- Apoyo

Habilidad que consiste en dar opción al pase.

- Control simple

Habilidad que permite hacerse con el balón.

Fundamentos individuales ofensivos de la Etapa 3. Desarrollo			
Rol	Contenidos	Consignas simples	Consignas avanzadas
Atacante con balón	Conducción del balón	• Utilizar el exterior del pie para avanzar más rápido y el interior para tener más control. • Llevar el balón más cerca o más lejos del pie en función de la distancia con el rival directo. • Cambiar la dirección del balón para dificultar la acción del defensor cruzándose en su carrera. • Conducir con la cabeza alta.	• Conducir con la pierna alejada del rival más próximo. • Conducir hacia los espacios libres. • Dirigir la conducción hacia un rival para fijarlo y liberar a un compañero.

	Regate	• Realizar movimientos falsos para engañar a la defensa. • Cambiar la dirección del balón durante el regate. • Cambiar la velocidad de lenta a rápida o de rápida a lenta. • Regatear hacia el espacio libre.	• Utilizar diferentes tipos de finta de forma encadenada. • Dar continuidad después del regate. • Utilizar el regate para desequilibrar si existen problemas en la progresión del equipo.
	Protección del balón	• Poner el cuerpo entre el balón y el rival variando posiciones y ángulos con relación a éste. • Fijar el brazo en el tronco del rival, de preferencia, de forma extendida y tensa. • Centro de gravedad bajo manteniendo el equilibrio. • Utilizar la pierna más alejada de la defensa.	• Utilizar la planta del pie para detener el balón con mayor seguridad, así como fintar con éste. • Fintar con el cuerpo sin dejar de proteger el balón para salir individualmente de la presión. • Buscar opciones de asociación mientras se protege al balón.
	Giros con balón	• Realizar el mínimo de contactos con el balón, frecuentes y rápidos. • Utilizar los brazos para mantener el equilibrio, y así protegerse de la acción de la defensa. • Utilizar la superficie interior del pie para realizar giros hacia dentro y la exterior para ejecutar giros hacia fuera. • Combinar el uso del interior y el exterior del pie de forma rápida y controlada.	• Girar hacia el espacio libre. • Realizar movimientos previos hacia el lado contrario. • Levantar la cabeza en la fase final del giro para observar la situación del juego.
	Rechace	• Rechazar solo cuando sea estrictamente necesario. • Direccionar el rechace hacia los carriles laterales. • Rechazar lo más lejos posible. • Evitar conceder segundas opciones o tiro de esquina a los rivales en el rechace.	• Orientar el cuerpo correctamente para rechazar sin peligro. • Abandonar la zona de peligro mientras el balón está en fase de vuelo. • Orientar el rechace hacia la posición de los atacantes.
Atacante sin balón	Apoyo	• No esconderse detrás del defensor. • No acercase demasiado a quien posee el balón. • Buscar posiciones diagonales con respecto a quien posee el balón.	• Girar la cabeza para observar la distancia que los separa de la defensa. • En caso de que el defensor no siga el apoyo se priorizan las

		• Apoyar con el cuerpo lateralizado.	acciones de progresión. • En caso de que el defensor siga el apoyo se juega de frente en uno o dos toques.
	Control simple	• Priorizar quedarse con el balón para golpearlo de primera. • No esperar el balón atacándolo. • Utilizar la pierna más alejada de la procedencia del balón. • Orientar y bajar el centro de gravedad amortiguando el balón en el momento de contacto con éste.	• Las consignas avanzadas del control simple corresponden al contenido del control orientado.

A continuación, se exponen los fundamentos individuales defensivos que aparecen en más ocasiones en esta etapa.

Fundamentos individuales defensivos

- Persecución

Habilidad que tiene como objetivo impedir la acción de quien posee el balón.

- Entrada

Habilidad que tiene como propósito la recuperación de la posesión del balón.

- Marcaje

Habilidad que permite controlar la evolución de uno o diversos rivales sin balón.

Fundamentos individuales defensivos de la Etapa 3. Desarrollo			
Rol	Contenido	Consigna simple	Consigna avanzada
Defensa del atacante con balón	Persecución	• Realizar rápidamente la persecución. • No ser desbordado entrando de golpe. • Mantener una distancia adecuada para evitar el juego cómodo del poseedor a la vez que se evita un desborde fácil. • Colocar el cuerpo lateralmente, nunca frontal al poseedor.	• Mantener el centro de gravedad bajo y los pies reactivos para fintar al poseedor. • Orientar al poseedor hacia los carriles laterales. • Si el poseedor se gira de espaldas al juego, reducir la distancia de la persecución máxima.
	Entrada	• Utilizar la pierna más cercana al balón, sin cruzar las piernas (excepto en	• Fintar la entrada a quien posee el balón. • Si existe la posibilidad,

		carreras en paralelo). • Entrar justo después de que el futbolista entre en contacto con el balón. • No ir al suelo si no es estrictamente necesario. • No hacer falta al entrar.	se entra justo cuando el poseedor controla el balón. • En caso de que el poseedor pierda ligeramente el control del balón se entra inmediatamente.
Defensa del atacante sin balón	Marcaje	• Identificar al futbolista por marcar. • Colocarse entre el futbolista por marcar y la portería. • Observar en todo momento y de forma simultánea al futbolista y al balón. • Colocarse a una distancia prudente en función de la posición de quien posee el balón.	• Mantener el equilibrio del equipo durante el marcaje. • Se marca zonal excepto en zonas peligrosas (área), donde se marca en individual. • Utilizar vigilancias ofensivas (marcaje mientras el equipo tiene la posesión avanzada del balón).

Una vez analizados los fundamentos individuales de esta primera etapa, se exponen los fundamentos colectivos que aparecen en más ocasiones durante el transcurso del juego.

Fundamentos colectivos

- Amplitud

Organización del equipo en los espacios de juego de forma horizontal.

- Profundidad

Organización del equipo en los espacios de juego de forma vertical.

Fundamentos colectivos de la Etapa 3. Desarrollo		
Contenidos	Consignas básicas	Consignas avanzadas
Amplitud	• Abrir los espacios de juego a lo ancho cuando el equipo está en fase ofensiva (OF). • Cerrar los espacios de juego a lo ancho cuando el equipo está en fase defensiva (DEF). • Mantener una correcta amplitud de la línea en función de sus futbolistas que la componen (OF). • Reducir la amplitud en las zonas próximas al área rival (OF).	• Generar amplitud con la intención de jugar por dentro (en pase o conducción) (OF). • Evitar el juego del equipo rival por dentro de los intervalos intralineales (DEF). • Si el equipo rival rompe una línea del equipo reducir al máximo la amplitud de la siguiente línea forzando su juego hacia fuera (DEF).

Profundidad	• Abrir los espacios de juego a lo largo cuando el equipo está en fase ofensiva (OF). • Cerrar los espacios de juego a lo largo cuando el equipo está en fase defensiva (DEF). • Mantener una profundidad intralineal correcta (DEF/OF). • Mantener una profundidad interlineal correcta (DEF/OF).	• Generar profundidad con la intención de jugar en el espacio interlineal rival (en pase o conducción) (OF). • Evitar el juego del equipo rival por dentro de los intervalos interlineales (DEF). • Atención a los espacios traseros al reducir la profundidad del equipo, anticipando siempre posibles balones aéreos largos (DEF).

Finalmente, y teniendo en cuenta que estos son los contenidos, junto con los que hacen referencia al bloque complementario, que aparecen más habitualmente en el juego de la Etapa 3. Desarrollo, es necesario trabajarlos en las sesiones de entrenamiento.

Contenidos de la Etapa 4. Desarrollo

A continuación, se presentan los contenidos principales que aparecen en la Etapa 4. Desarrollo, referentes al bloque básico de contenidos, tanto los fundamentos individuales como los colectivos. Primero se definen los contenidos principales a modo de descripción de cada uno para, seguidamente, presentarlos con sus respectivas consignas de entrenamiento. Al ser menos contenidos nuevos los que aparecen en esta etapa, se describen conjuntamente en una sola tabla tanto los ofensivos como el defensivo.

Fundamentos individuales ofensivos y defensivos

- Pase

Habilidad que permite la transmisión del balón a un compañero.

- Control orientado

Habilidad que permite hacerse con el balón dando continuidad a la acción.

- Desmarque

Habilidad que permite evitar el marcaje del rival con la finalidad de recibir el balón con ventaja.

- Cobertura defensiva

Habilidad que permite estar en disposición de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por un rival.

Fundamentos individuales ofensivos y defensivos de la Etapa 4. Desarrollo			
Rol	Contenido	Consigna simple	Consigna avanzada
Atacante con balón	Pase	• Utilizar el interior del pie en pases de corta y media distancia, y el empeine en pases largos. • Pasar fuerte y tenso. • Dar el pase facilitando la acción posterior del compañero. • Priorizar los pases hacia los espacios con ventaja.	• Priorizar el pase a la conducción en zonas de gran densidad. • Alternar pases cortos y largos. • Priorizar los pases en progresión diagonales a los verticales, así como evitar los horizontales (únicamente válidos para encadenarlos con un cambio de orientación).
	Control orientado	• No detener el balón, utilizando un solo contacto. • Cambiar la velocidad después del contacto con el balón. • Escoger entre el control de seguridad y el de progresión. • Controlar hacia el espacio libre, girando la cabeza previamente para buscarlo.	• Utilizar el interior del pie para controlar hacia adentro, manteniendo el cuerpo entre el balón y el rival directo. • Utilizar el exterior del pie para controlar hacia afuera con gran rapidez. • Utilizar otros recursos como el tacón para salir hacia direcciones inesperadas para el defensor directo.
Atacante sin balón	Desmarque	• Conseguir que la defensa los pierda de vista o al balón. • Realizar un movimiento previo hacia los espacios rivales donde se va a realizar el desmarque. • Utilizar fintas de más de tres apoyos. • Combinar velocidades moderadas y altas.	• Desmarcarse utilizando trayectorias diagonales. • Dirigir los movimientos hacia la portería sin entrar en fuera de juego. • Buscar rápidamente la espalda de la defensa cuando ésta queda atraída por el balón.
Defensa del atacante sin balón	Cobertura defensiva	• Priorizar la defensa del espacio sobre la recuperación del balón. • Cubrir siempre en dirección a la portería. • Utilizar una distancia que	• Cerca de la portería, priorizar las ayudas mientras se mantienen los marcajes personales. • Identificar el momento preciso para realizar la

		permita llegar a la ayuda del compañero. • Cubrir la posición del compañero que ha ayudado al ser desbordados.	cobertura. • No salir en cobertura en caso de desequilibrio numérico o espacial en la zona.

Finalmente están los fundamentos colectivos que, a diferencia de la etapa anterior, es uno más.

Fundamentos colectivos

- Líneas de pase

Organización del equipo que consiste en abrir espacios entre defensores y el pasador y los diferentes receptores para una transmisión del balón correcta y ayudarse constantemente.

Fundamentos colectivos de la Etapa 4. Desarrollo		
Contenidos	Consignas básicas	Consignas avanzadas
Líneas de pase	• Abrir líneas de pase constantemente (no esconderse detrás del defensor). • Buscar posiciones en diagonal con respecto al poseedor y los demás compañeros. • Ofrecer líneas de pase en corto y en largo para progresar en el juego. • Ofrecer líneas de pase en emergencia para conservar la posesión del balón.	• Ofrecer líneas de pase en horizontal únicamente para ejecutar un cambio de orientación en el juego. • Abrir líneas de pase para sus compañeros de la primera línea. • Abrir líneas de pase para otros compañeros de segunda línea.

Al igual que en la etapa anterior, estos contenidos son los que usted debe tener más presentes a la hora de preparar las sesiones de entrenamiento, ya que son los que más veces aparecen en el juego de la Etapa 4. Desarrollo, junto con los descritos anteriormente.

Resumen

- Las características que presentan sus futbolistas son diferentes entre las etapas 3 y 4 de desarrollo.
- Mientras que en la Etapa 3. Desarrollo sus futbolistas casi no distinguen entre compañeros y rivales, en la Etapa 4. Desarrollo se empiezan a relacionar con sus compañeros para conservar el balón.
- El afán por el balón condiciona y determina las acciones de sus futbolistas que no lo tienen.
- En la Etapa 3. Desarrollo se marca únicamente al futbolista con balón. En cambio, en la Etapa 4. Desarrollo ya son capaces de identificar al futbolista no poseedor.
- Cada etapa de desarrollo (3 y 4) tiene una serie de contenidos, y cada uno de éstos sus consignas correspondientes, tanto para el atacante con balón, el atacante sin balón o la defensa.
- Las consignas son las que determinan el cómo, cuándo y dónde realizar los contenidos.
- Cada contenido dispone de dos tipos de consignas, las básicas que aseguran el aprendizaje del contenido por parte de sus futbolistas, y las avanzadas que optimizan la aplicación del contenido, y solo se trabajan una vez que se han consolidado las básicas.

4. Intención táctica y zonas de desarrollo

4.1. Intención táctica en el fútbol

El objetivo principal es conocer exactamente cómo su futbolista incorpora a su juego los aprendizajes que va recibiendo, de no ser así, es muy difícil optimizar hasta su máximo el proceso de formación de sus futbolistas.

Este proceso de formación se relaciona con la intención táctica. No obstante, antes de definir este concepto, se analiza por partes, empezando por definir lo que es la táctica. Para Avelar y Figueiredo (2009), hablar de táctica es hablar de cómo solucionar los problemas observados durante el juego. Con relación a estos aspectos, el trabajar las situaciones tácticas le da la posibilidad a su futbolista de conocer el contexto competitivo donde está implicado, ya que se considera que la información no está en su futbolista sino en el contexto de práctica (Araújo y Volossovitch, 2005 en Avelar y Figueiredo, 2009), es decir, la información se encuentra en el juego.

La intención táctica se puede entender como la comprensión por parte de su futbolista de la situación del juego en la que se encuentra y su elección de la respuesta motriz adecuada a dicha situación.

Objetivo de la acción

Reforzando la idea de que la información se encuentra en el mismo juego, de acuerdo con Avelar y Figueiredo (2009), los objetivos del propio juego señalan la predominancia táctica sin olvidar indicadores técnicos importantes, es decir, buscar la información pertinente que sea esencial para la elaboración de los planes que lleven a concretar estos objetivos, los cuales se crean mediante la lógica interna del juego (las normativas y las reglas que lo caracterizan).

Las acciones tácticas están presididas por intenciones, las cuales definen el rango de opciones posibles que permiten y facilitan la consecución de éstas. Las acciones tácticas responden a intenciones previas y son las decisiones que se toman para materializar la intención con éxito (López-Ros, 2011). Para aumentar el porcentaje de éxito en sus acciones, sus futbolistas deben ser capaces de variar sus intenciones tácticas en función de los contextos de juego que se van encontrando (González, 2015) que son variables. Además, y no menos importante, la intencionalidad que demuestran sus futbolistas revela el desarrollo de su comprensión del juego (Avelar y Figueiredo, 2009).

Tomando el agua como ejemplo, cuando se reduce a su componente más mínimo se puede ver como éste es molecular: dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno. En evidencia, si se toman los átomos constituyentes del agua por separado, queda constatado que, de forma aislada, éstos ya no son agua.

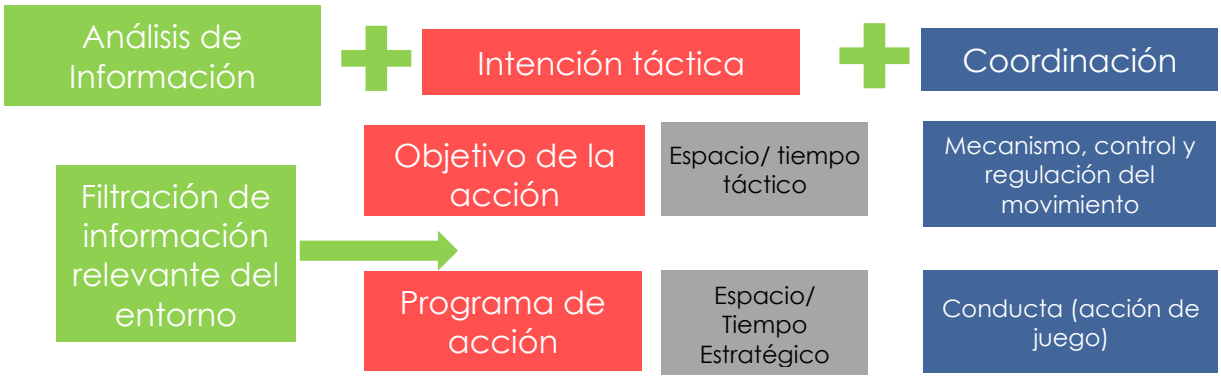
Lo mismo pasa con el fútbol, ya que, al reducir el juego hasta su elemento más primario, se encuentra una molécula llamada táctica individual. Pero esta molécula está compuesta por tres átomos: percepción, decisión y ejecución. La táctica individual es la conjunción de éstos tres, que son los mecanismos que actúan para efectuar una acción de juego.

Programa de acción

Estos tres elementos atómicos se pueden afirmar, del mismo modo que el agua, deben permanecer indisolubles para respetar la esencia del fútbol. No obstante, en este capítulo se aborda únicamente la intención táctica, y en particular la decisión.

La intención táctica aparece después de que su futbolista percibe y comprende la situación de juego a la que se enfrenta, y antes de dar una respuesta motriz adecuada a la situación del juego. Por lo tanto, la intención táctica incluye el objetivo de la acción (qué hacer en una situación de juego), el programa de acción (cómo hacerlo) y la implantación espacio/tiempo táctico (dónde y cuándo ejecutarlo dentro del juego, es decir en la situación de compañeros, rivales y balón) y Espacio/Tiempo estratégico (dónde y cuándo ejecutarlo a nivel de marcador y resultado que hay en el partido).

Por ejemplo, en una misma situación del juego donde hay alguien del mismo equipo con opciones de recibir en ventaja un centro, el espacio/tiempo, hace que se deba realizar un centro con ventaja al compañero. En cambio, en la misma situación, pero teniendo en cuenta el momento del partido, en función del minuto (85') y del resultado (1-0 ganando), hace que su futbolista no se la juegue y mantenga la posesión del balón (objetivo de la acción), buscando otras opciones más seguras para no provocar un contraataque peligroso en contra, pudiendo utilizar la conducción o protección del balón o incluso, jugar el balón hacia atrás mediante un pase (programa de acción).



Siguiendo con la descripción de la intención táctica, Terrisse (1996 en Avelar y Figueiredo, 2009) señala que, actualmente, la evolución del rendimiento apunta hacia una lógica decisional que permita solucionar una situación a través de soluciones tomadas a partir de determinados estímulos. De esta forma, el conocimiento de las diferentes posibilidades de actuación implica la reducción de la incertidumbre de sus futbolistas y el aumento de su intención táctica; es decir, la evolución de su noción de saber jugar. Y a medida que va experimentando más situaciones y posibilidades de actuación (ensayo y error) hace que el abanico de intenciones tácticas aumente.

La intención se vincula siempre a una situación de juego, el contexto del juego (compañeros, rivales, balón, zona del campo, etc.) obliga siempre a adecuar la intención táctica que solucione la situación (qué hacer y cómo hacerlo) (Gutiérrez *et al.*, 2014).

La intención táctica es un fin y un medio en sí misma, cualquier conducta de cada futbolista dentro del juego está supeditada a una intención táctica, con lo cual debe desarrollar a sus futbolistas creándoles gran variedad de intenciones tácticas y, además de esto, aprender a observar las acciones del juego en clave táctica.

Es importante destacar que la intención táctica puede ser individual y colectiva ya que, por ejemplo, si un equipo juega a contraatacar una vez recuperado el balón, el comportamiento e intención táctica de sus futbolistas del equipo es distinto que si se juega a mantener la posesión del balón. En el primer caso, la primera intención del equipo es avanzar lo más rápidamente posible con pases más directos o conducciones más verticales. No obstante, en el segundo caso, el equipo va a tener otra intención táctica, la cual se adecua para mantener el

balón en lugar de avanzar más rápidamente con pases más horizontales o hacia atrás para más seguridad.

Las intenciones tácticas son diferentes en función de la etapa en la que se encuentre inmerso cada futbolista o el equipo, ya que dependen directamente del grado de comprensión del juego. Las intenciones tácticas individuales, son diferentes, de acuerdo con la función estratégica de cada futbolista. Las conductas de sus futbolistas dependen de su situación dentro del campo con relación al balón, y de la alternancia ataque-defensa. Siguiendo a Morcillo y Moreno (2004), se distinguen las siguientes funciones ofensivas y defensivas:

- Futbolista atacante con balón
- Futbolista atacante sin balón
- Futbolista defensa de atacante con balón
- Futbolista defensa de atacante sin balón.

Resumen

- La intención táctica es el propósito de las conductas que realizan sus futbolistas dentro del juego.
- Las conductas de sus futbolistas se analizan dependiendo de su situación dentro del campo con relación al balón y con la alternancia ataque-defensa.
- Se distinguen las siguientes funciones ofensivas y defensivas: futbolista atacante con o sin balón; y futbolista defensa del atacante con o sin balón.

4.2. Zonas de desarrollo del futbolista

En primer lugar, tal y como apunta Weineck (1988), es fundamental respetar las fases sensibles de sus futbolistas, entendidas éstas como los períodos favorables para ciertos aprendizajes, teniendo mayores niveles de entrenabilidad.

Es importante conocer las etapas de comprensión del juego de sus futbolistas, ya que sus períodos de sensibilidad dependen del nivel de comprensión del juego que tengan en ese momento. Por ejemplo, su futbolista que está inmerso en una etapa de comprensión del juego egocéntrica no puede entrenar la habilidad del pase, ya que no acepta el pacto grupal y no contempla ni entiende la asociación con quienes son parte de su equipo como algo beneficioso para su juego y el equipo.

Mediante el aprovechamiento correcto de estas fases sensibles de aprendizaje sus futbolistas pueden alcanzar niveles óptimos de desarrollo de las estructuras cognoscitivas y de las capacidades motoras. Contrariamente, una misma habilidad entrenada antes o después de su fase sensible nunca puede llegar a ser aprendida en su totalidad, es decir, que su desarrollo es limitado, igual que el rendimiento futuro de sus futbolistas (Weineck, 1988).

Vygotsky (1979) fragmenta el proceso de desarrollo cognoscitivo en Zona de Desarrollo Real (ZDR), Zona de Desarrollo Próximo (ZDPx) y Zona de Desarrollo Potencial (ZDPt). Esta es la teoría en la que se basa para saber qué entrenar en cada momento.

Zona de desarrollo real

Es la capacidad de su futbolista de resolver por sí mismo un determinado problema (Vygotsky, 1979). Por ejemplo, supervisando un partido de fútbol, sus futbolistas son capaces de controlar el balón de forma orientada utilizando un solo contacto y con la pierna alejada de la procedencia del balón, en multitud de ocasiones y con una enorme eficacia. Este hecho indica que esta habilidad está dentro de la zona de desarrollo real. En cambio, el regate, aunque aparece en el juego, presenta dificultades para ser ejecutado correctamente, el centro es una habilidad que no aparece en el juego.

Debe utilizar la zona de desarrollo real como punto de partida para seleccionar los contenidos y las consignas de entrenamiento para sus futbolistas, igual que para adaptar los procesos de enseñanza aprendizaje durante el entrenamiento.

Este primer paso permite, además de respetar sus períodos sensibles de aprendizaje, consolidar aquellas que ya podían realizar individualmente, al mismo tiempo que mejorar y construir conocimiento sobre aquellas habilidades dentro de la zona de desarrollo próximo gracias a la intervención de usted, de sus compañeros y del entorno. Por ejemplo, el control orientado es una habilidad por consolidar porque ya se ejecuta muy bien (ZDR), en cambio, el regate es una habilidad por mejorar y conocer mucho mejor (ZDPx).

Zona de desarrollo próximo

Esta zona hace referencia a los aprendizajes o problemas que su futbolista puede solucionar gracias a la interacción y ayuda de sus compañeros y de usted, sin los cuales no es capaz de resolver de forma independiente (Vygotsky, 1979). Por ejemplo, sus futbolistas que anteriormente realizaban el control orientado con gran efectividad resultan que muestran dificultades a la hora de regatear hacia el espacio libre de cobertura, evidenciando la necesidad de recibir ayuda para el desarrollo óptimo de esa habilidad. En consecuencia, esta habilidad está dentro de la zona de desarrollo próximo, ya que, aunque aparece en el juego, precisa de ayuda para ser optimizada.

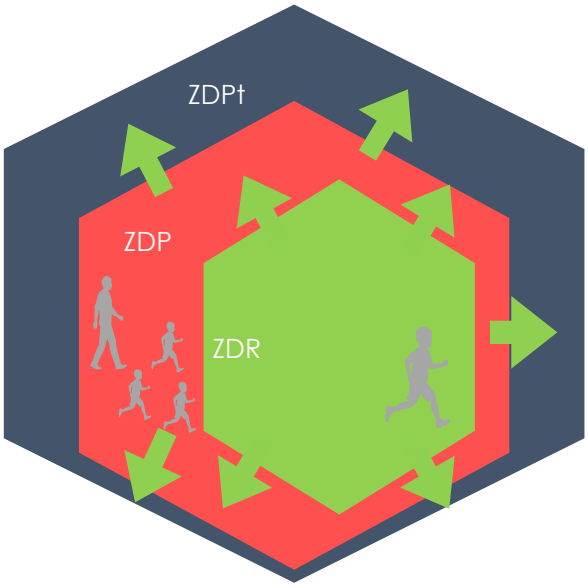
La ZDPx es el lugar donde, gracias a los soportes y la ayuda de alguien más, puede desencadenar el proceso de construcción, modificación, enriquecimiento y diversificación de los esquemas de conocimiento que se definen. El proceso de construcción, modificación, enriquecimiento y diversificación de los esquemas de conocimiento que desencadena la participación en la ZDPx puede dar lugar a una reestructuración duradera y a un nivel superior de esos esquemas (asimilación y acomodación). Además, debe tener en cuenta que se trata de un espacio dinámico, en constante proceso de cambio con la propia interacción.

Ofrecer una ayuda o asistencia ajustada al aprendizaje genera la ZDPx para que, a través de esa participación y gracias a esos apoyos, sus futbolistas puedan ir modificando en la propia actividad conjunta sus esquemas de conocimiento y sus significados y sentidos, y puedan ir adquiriendo más posibilidades de actuación autónoma y uso independiente de tales esquemas ante situaciones y tareas nuevas, cada vez más complejas (Coll *et al*., 1997).

Zona de desarrollo potencial

Es lo que puede llegar a alcanzar con la ayuda de los demás gracias al trabajo realizado en la fase próxima (Vygotsky, 1979). Siguiendo con la secuencia del ejemplo anterior, sus futbolistas que han trabajado el regate para direccionar hacia el espacio libre con la ayuda de los demás compañeros y de usted, ahora encuentran más opciones de centrar el balón después de superar a su rival. Por lo tanto, la habilidad del centro, que es entendida como potencial al inicio de la secuencia, en estos momentos ya se puede trabajar dentro de la zona de desarrollo próximo, debido a que ahora sí aparece dentro del juego, pero debe ser entrenada para optimizarse.

Estos contenidos que antes se encontraban en la zona de desarrollo potencial, ahora se trasladan a la zona de desarrollo próximo gracias a que las habilidades consolidadas y optimizadas anteriormente permiten entrenar estos nuevos contenidos, aunque siempre con la ayuda de los demás. Terminando con el ejemplo anterior, gracias a la consolidación del control orientado y a la mejora del regate, el centro, que no aparecía dentro del juego (ZDPt), ahora es utilizado por parte de sus futbolistas, pudiendo ser optimizado como habilidad por mejorar gracias a la ayuda de los demás (ZDPx). Después de trabajarlo y mejorarlo hasta grandes niveles de efectividad, la habilidad del centro pasa a ser consolidada (ZDR).



El papel de usted toma mucha importancia en todo este proceso, ya que tiene que ser muy observador, conocer a su futbolista y al equipo, ser un gran mediador, además de ser creativo para generar estrategias para que sus futbolistas lleguen a la zona de desarrollo potencial (Baggini, 2008).

La enseñanza debe apuntar fundamentalmente a lo que sus futbolistas ya conocen o hacen, también a los comportamientos que no dominan, para que puedan aparecer otras habilidades (ZDPt). Es decir, usted debe ser constantemente exigente con sus futbolistas y ponerlos ante situaciones que les obliguen a implicarse en un esfuerzo de comprensión y de actuación (Chaves, 2001). Así es como sus futbolistas van construyendo su conocimiento y aprendizaje futbolístico, integrando cada vez más aprendizajes.

Resumen

- Los procesos de aprendizaje se dividen en zona de desarrollo real, zona de desarrollo próximo y zona de desarrollo potencial.
- La ZDR hace referencia a todo lo que sus futbolistas pueden resolver por sí mismos, sin ningún tipo de ayuda externa.
- La ZDPx es la capacidad de su futbolista de resolver por sí mismo un determinado problema, con ayuda externa.
- La ZDPt es lo que puede llegar a alcanzar con la ayuda de los demás gracias al trabajo realizado en la zona de desarrollo próximo.

4.3. Escalera de consciencia del aprendizaje

Los términos consciente y subconsciente provienen de la psicología experimental, de términos sustitutivos como los de procesamiento automático, implícito, sin esfuerzo o no atencional para referirse al inconsciente; y de los términos procesamiento controlado, explícito, atencional o con esfuerzo para referirse a la consciencia.

La Real Academia de la Lengua (2001) define el término consciencia como el conocimiento inmediato que la persona tiene de sí misma, de sus actos y reflexiones y/o la capacidad de verse, reconocerse y juzgarse a sí misma.

La consciencia es el sistema compuesto por el conjunto de contenidos, actividades y procesos cognoscitivos de los que el organismo tiene una vivencia propia y que le permite dar cuenta de ellos en un momento dado (Núñez, 2006).

Tanto en el fútbol como en la sociedad, se considera que todo se hace de manera consciente y voluntaria, sin consciencia no hay aprendizaje, no hay progreso ni hay evolución. Sin embargo, las mejores habilidades de su futbolista se utilizan subconscientemente, pudiendo resolver situaciones hipercomplejas de una forma asombrosamente eficaz mediante el uso de éstas (Seymour y O'Connor, 1992).

Durante el proceso de aprendizaje se identifica una escalera de consciencia, la cual está compuesta por el subconsciente inhábil, el consciente inhábil, el consciente hábil y finalmente el subconsciente hábil (Seymour y O'Connor, 1992).

Con el fin de mostrar la escalera de la consciencia en el proceso de aprendizaje, se describe un ejemplo transferido directamente al fútbol.

Pedro es un niño que empieza a jugar al fútbol y está inmerso en las etapas de comprensión del juego de desarrollo (3 y 4). Es la primera vez que practica un deporte y además no tiene mucho conocimiento del juego (lógica interna) ni habilidades con el balón (habilidades motrices específicas).

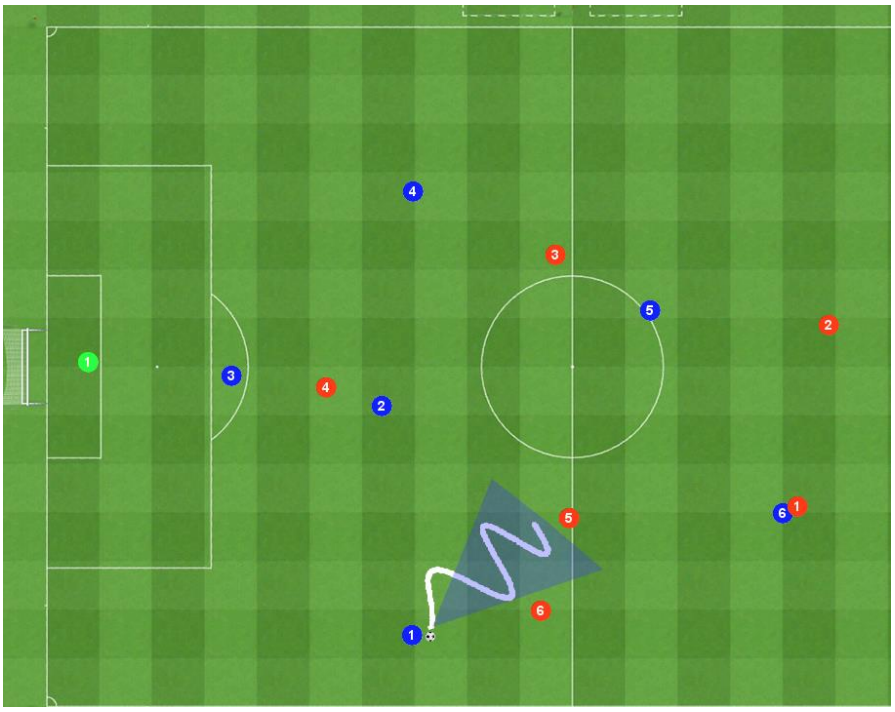


Figura 1. *Ejemplo de futbolista con balón.*

Subconsciente inhábil

Su futbolista no es consciente de que carece de determinadas habilidades, es decir, carece de ellas y no lo sabe (Muñoz *et al.,* 2011). Pedro todavía no es consciente de que carece de habilidades con el balón, por ejemplo, que tiene muchas dificultades para realizar conducciones, una habilidad que le va a dar mucha ventaja en su tipo de juego egocéntrico. Sin embargo, él no es consciente de que actúa o ejecuta de forma errónea cuando tiene el balón en los pies. Una situación real puede ser que Pedro se encuentra en posesión del balón, pero no es capaz de ver si tiene compañeros o rivales cerca (análisis de la información); no sabe qué hacer (objetivo de la acción) y cuándo tener contacto con el balón (programa de acción) lo pierde porque no domina la acción técnica (coordinación). Entonces el primer paso va a ser poner la atención en aquello que debe entrenar, para que sea consciente de que puede mejorarlo.

Consciente inhábil

Su futbolista es consciente de que carece de determinadas habilidades, es decir, sabe y reconoce que carece de ellas (Muñoz, *et al*., 2011). En la situación de juego, Pedro es capaz de identificar a sus compañeros, pero decide conducir el

balón, aunque pierde la posesión por la intervención del rival. En este punto, Pedro se ha dado cuenta, mediante la ayuda, de la importancia de las conducciones del balón en su juego y de la poca habilidad que tiene para hacerlas. A partir de aquí, su proceso de aprendizaje aumenta considerablemente, ya que ahora sí es consciente de que debe aprender dicha habilidad para mejorar su juego y consecuentemente pone todo el énfasis en lograrlo.

Consciente hábil

Su futbolista es consciente de que ha desarrollado determinadas habilidades (Muñoz *et al.*, 2011). Pedro, el joven futbolista, ha logrado desarrollar todas las consignas referentes al contenido de la conducción del balón, habiendo aprendido a conducir con el interior y el exterior dependiendo del espacio de juego, a dirigir la conducción hacia los espacios libres de juego o a mantener la cabeza en alto durante la acción, entre otros conceptos. En la misma situación de juego anterior, Pedro ya es capaz de identificar a sus compañeros y rivales. Además, viendo que sus compañeros no están en disposición de recibir el balón, opta por conducir hacia el espacio libre sin perder el control de éste, adaptando la conducción con relación a la distancia con los rivales. En este caso ahora es consciente de su nuevo conocimiento y habilidades referentes a la conducción del balón, lo que provoca que sepa lo que hace y porque lo hace en cada momento.

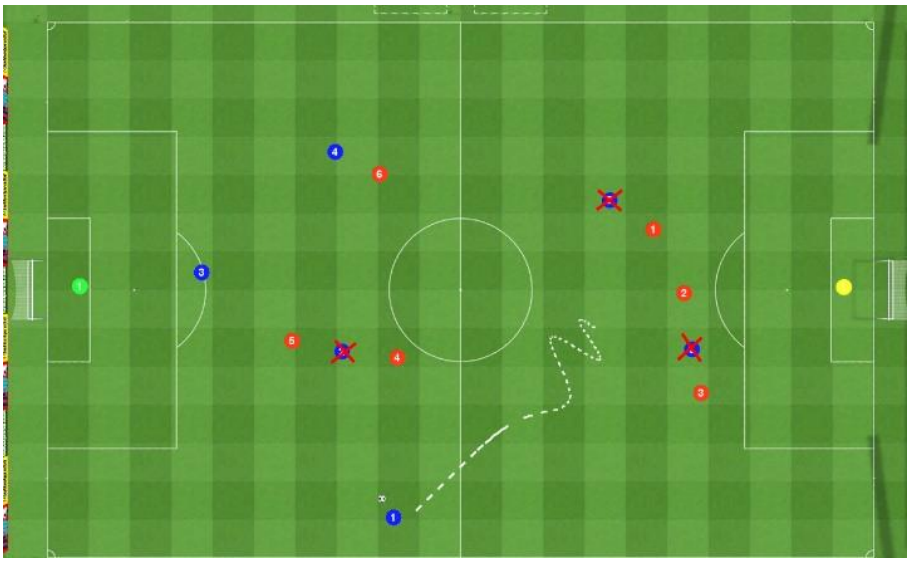
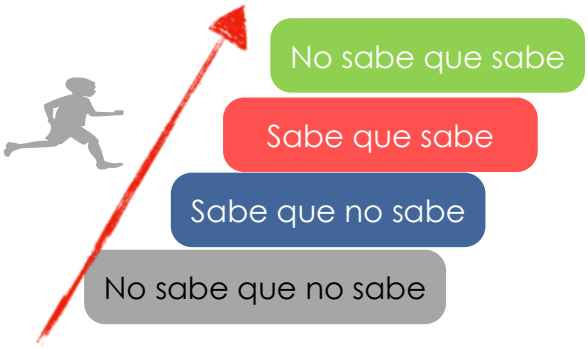


Figura 2. *Situación en que se encuentra el futbolista con balón.*

Subconsciente hábil

Su futbolista deja de ser consciente de que ha desarrollado determinadas habilidades, es decir, no sabe que sabe hacer ciertas cosas (Muñoz, *et al.*, 2011). Al final del proceso, tras mucho tiempo de puesta en práctica de la conducción del balón, tanto en entrenamientos como en partidos, esta habilidad deja de ser consciente para Pedro, pasando a ser subconscientes la gran mayoría de los comportamientos que realiza en torno a esta habilidad. De este modo, ahora puede poner la atención en nuevos contenidos por desarrollar. Siguiendo con los ejemplos de situaciones de juego, en esta fase Pedro no procesa lo que tiene que hacer ni cómo tiene que hacerlo, sino que ejecuta de forma subconsciente, pudiendo centrar su atención de forma exclusiva en la selección de la información más relevante del entorno. Es como respirar o caminar; no se piensa que después de inspirar se debe expirar, o que después de la izquierda debe apoyar la derecha para avanzar, sino que se es capaz de realizarlo correctamente sin necesidad de pensar ni un segundo en esto.



Por lo tanto, la labor de usted es despertar la consciencia de sus futbolistas en torno a aquello que no realizan correctamente, entrenarlos para que lo hagan bien y sean conscientes de esto en todo momento, y finalmente lograr que lo optimicen de tal forma que lo puedan utilizar sin tener que prestar atención a la habilidad en sí.

Resumen

- Su futbolista pasa por cuatro fases distintas de conciencia: subconsciente inhábil, consciente inhábil, consciente hábil y subconsciente hábil.
- En la fase subconsciente inhábil, sus futbolistas no saben que no saben; en la consciente inhábil, saben que carecen de ciertas habilidades; en la consciente hábil son conscientes que han desarrollado ciertas habilidades; y en la subconsciente hábil dejan de prestar atención a lo que hacen, porque no son conscientes de todo lo que saben.
- Si conoce cada una de las fases y entiende cómo puede ayudar a sus futbolistas a progresar a la siguiente, aumenta exponencialmente su capacidad de aprendizaje.

5. Intenciones tácticas del nivel de desarrollo

5.1. Observación de intenciones tácticas en el fútbol

La observación sistemática del juego en el fútbol formativo es un aspecto que no siempre se realiza, por entender erróneamente a la metodología como algo totalmente desvinculado de los procesos de enseñanza aprendizaje del fútbol.

Este análisis del juego es un aspecto primordial para la formación de sus futbolistas, y el hecho de saber entenderlo y observarlo va a ser de gran ayuda para usted. En los siguientes apartados se va a desglosar el análisis del juego en el fútbol en sus etapas formativas y cómo se utiliza éste, así como la importancia de las intenciones tácticas y cómo se llevan a cabo.

Análisis del juego en el fútbol en sus etapas iniciales y su utilización

Hoy en día se encuentran estudios que analizan el fútbol, aunque no todos van encaminados a las mismas ideas.

La coordinación motriz y la técnica individual son dos factores que se deben tener en cuenta a la hora de analizar el juego. La mejora de la coordinación motriz va a permitir optimizar notablemente la técnica individual, la cual va a jugar un papel determinante en la competición en el período de desarrollo. Es decir, cuanto mayor nivel coordinativo presenten sus futbolistas a estas edades, mejor se van a desarrollar técnicamente y, consecuentemente, su rendimiento va a ser mayor en el juego.

Por otro lado, relacionan las acciones de finalización con los goles anotados como aspectos más relevantes para determinar el éxito en el juego. Los indicadores correspondientes a la fase de finalización como goles y remates se relacionan claramente con el rendimiento de los equipos. Evidentemente, cuantos más remates haya en un partido, más posibilidades hay de marcar gol; y cuantos más goles, más opciones de lograr la victoria. En ese sentido, se mueven muchos directores técnicos, los cuales definen los resultados o estadísticas recogidas en los partidos, como son las jugadas de estrategia, como factores determinantes por analizar.

Teniendo en cuenta que está en el período de desarrollo, no se puede centrar tanto en estos elementos como determinantes en el juego de las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6), sino que debe indagar más sobre la conducta de sus futbolistas para comprender tanto porqué como el qué de

sus acciones durante el juego. El componente táctico dirige todo el proceso de entrenamiento, de él surgen todos los objetivos y contenidos por desarrollar. Entonces, si se conocen bien cuáles son las intenciones que caracterizan a sus futbolistas en una etapa u otra, se sabe muy bien qué trabajar y por consiguiente el cómo hacerlo.

Se entiende al fútbol como un deporte complejo y definir la inteligencia táctica como factor claro por analizar para la mejora del rendimiento en el juego. Es decir, la formación de sus futbolistas más inteligentes que sean capaces de tomar mejores decisiones durante el juego para solucionar las múltiples situaciones que suceden. En este sentido, si se relaciona el concepto de inteligencia táctica con los mecanismos de procesamiento de la información, donde se encuentran las intenciones tácticas, se ve cómo hay una relación directa y evidente con el análisis del juego en período de desarrollo.

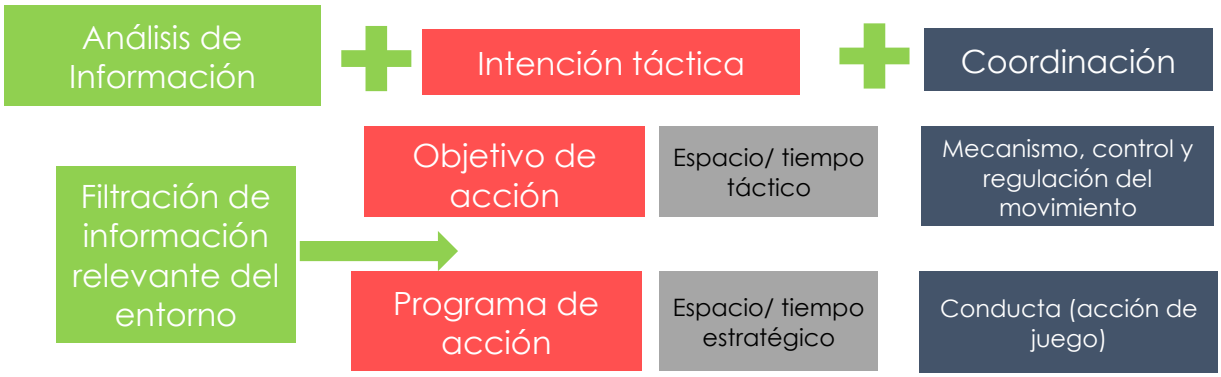
Importancia del análisis de intenciones tácticas y su utilización

El fútbol se puede analizar desde distintos puntos de vista, algunos lo hacen a partir de las estadísticas y otros por medio de los resultados de los partidos, pero el análisis del fútbol a partir de las intenciones tácticas es diferente en función de la etapa de comprensión del juego en la que se encuentre su futbolista. No se va a analizar el juego de sus futbolistas jóvenes y el de los profesionales de la misma manera, ya que la comprensión de éste y las intenciones tácticas de ambos no son iguales. Aunque, lo que se va a tratar de analizar son comportamientos tácticos, es decir intenciones ya sean individuales o colectivas.

Si se observan las acciones del juego durante el transcurso de un partido, se da cuenta de que cualquier conducta de un futbolista está supeditada a una intención táctica, con lo cual debe aprender a observar las acciones del juego en clave táctica. Estas intenciones tácticas, que corresponden a qué quiere realizar su futbolista, de manera conductual ante una determinada situación del juego. Esto, es un objetivo que se plantea su futbolista y se clasifica de acuerdo con el rol estratégico al cual corresponde y también de acuerdo con la fase del juego que en ese momento se está desarrollando (ataque, defensa o transiciones).

La intención táctica es el segundo componente de la táctica individual, el cual aparece después de percibir y comprender la situación y antes de dar una respuesta motriz adecuada a la situación del juego. Por lo tanto, la intención táctica es el objetivo de la acción, qué hacer en una situación del juego, unido

al programa de acción (cómo hacerlo) y la implantación espacio/tiempo, dónde y cuándo ejecutarlo dentro del juego, es decir, en la situación de compañeros, rivales y balón, y Espacio/Tiempo (dónde y cuándo ejecutarlo a nivel de marcador y resultado que hay en el partido).



Teniendo en cuenta que la intención táctica engloba tanto el objetivo de la acción como el programa de acción, y que ambos influyen directamente en la acción del juego que realiza su futbolista, se decide por la intención táctica como elemento principal para analizar el juego y se utiliza durante todo el proceso de desarrollo de su futbolista. En este caso, se centra en el análisis de sus futbolistas que se ubican en las etapas de desarrollo (3 y 4) o de especialización (5 y 6).

La metodología del análisis observacional tiene un inmenso potencial en el estudio del comportamiento humano y, por ende, al comportamiento deportivo en su más amplia expresión (Anguera, 2009 en Anguera y Hernández, 2014). Se desarrolla en contextos naturales o habituales, y consiste en un procedimiento que, en función de los objetivos planteados, pone de manifiesto la ocurrencia de conductas perceptibles para proceder a su registro organizado mediante un instrumento elaborado específicamente y utilizando los parámetros adecuados. Se garantiza una calidad del dato idónea, y se efectúan los análisis necesarios (cualitativos y cuantitativos) para hallar las relaciones de diverso orden existentes entre las diferentes dimensiones y sus respectivas categorías o códigos.

La metodología observacional es muy útil para analizar las intenciones tácticas. Como especifican Anguera y Hernández (2014), esta metodología se desarrolla en contextos naturales o habituales. Es decir, se debe observar a sus futbolistas en un contexto de juego real, sin que haya ninguna restricción ni condicionante

que pueda alterar su actuación. Sólo de esta forma se garantiza analizar conductas que se puedan registrar.

Se analizaron los comportamientos de algunos futbolistas en el período de desarrollo, con el objetivo de entender el porqué de sus acciones, ver qué hacían y clasificarlos por objetivos de la acción, fundamentos y programas de acción.

Un objetivo de la acción es *qué se quiere hacer* y el fundamento es una habilidad empleada para hacerlo, como el pase, el control, el desmarque y esta habilidad tiene programas de acción, que son soluciones óptimas para efectuar bien la habilidad.

Los tres conceptos son claves en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que es el contexto que ayuda a resolver las situaciones del juego que le van a ir apareciendo a su futbolista.

Resumen

- La metodología observacional se utiliza para analizar las intenciones tácticas llevadas a cabo por sus futbolistas durante el transcurso de los partidos.
- Se considera a la intención táctica como elemento por analizar porque corresponde a los objetivos de la acción y programas de acción de las conductas realizadas por sus futbolistas dentro del juego.
- Este análisis sirve para entender el comportamiento de sus futbolistas y para clasificarlos y organizarlos.

5.2. Intenciones tácticas en las etapas 3 y 4

En este apartado se hace hincapié en las diferentes intenciones tácticas de cada una de las etapas del período de desarrollo: de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6). No obstante, se contextualizan las diferentes etapas lúdicas y finalmente se van a comparar las intenciones tácticas de dichas etapas para identificar las diferencias principales que pueda haber entre ambas a nivel táctico.

Para conocer la evolución de la comprensión del juego por parte de su futbolista es necesario conocer la evolución lúdica por la que pasan las personas que practican juegos de tipo colectivo.

Cuando sus futbolistas empiezan a jugar, centran toda su atención principalmente en el balón y en su manipulación, procurando por su protagonismo, sin importarles las acciones de los demás futbolistas. Este hecho se ejemplifica cuando sus futbolistas buscan constantemente tener el balón en su posesión para anotar gol de forma individual, obviando cualquier uso de la coordinación con los compañeros en sus acciones del juego (Ardá y Casal, 2003). En las etapas denominadas de desarrollo (3 y 4), su futbolista no entiende la participación conjunta y busca la consecución de sus objetivos individuales.

Más adelante, sus futbolistas empiezan a entender la noción de comunicación motriz, lo que les facilita el salto del juego psicomotriz al juego sociomotriz. En esta etapa de comprensión del juego su futbolista deja de centrar su atención en sí mismo y empieza a basar sus actuaciones en la relación con los demás, aunque si ésta no es estrictamente necesaria, no la utiliza (Ardá y Casal, 2003). En estas etapas denominadas de especialización (5 y 6) sus futbolistas aumentan progresivamente su receptividad a entornos cada vez más colectivos. Sin embargo, las acciones de juego no se entienden todavía como colectivas, sino como el resultado de la suma de las diferentes acciones individuales.

La última etapa de comprensión del juego, se caracteriza por la capacidad de sus futbolistas de sacrificar el éxito personal en beneficio del éxito colectivo. En este momento evolutivo sus futbolistas muestran una plena interacción con los demás produciendo un juego colectivo donde su integración dentro del sistema es total (Ardá y Casal, 2003). En las etapas denominadas como colectivas su futbolista acepta el pacto grupal con todas sus consecuencias y prefiere actividades lúdicas más regladas. La constante cooperación entre futbolistas de un equipo durante el juego es la expresión más pura de la colectividad, es decir,

el equipo evoluciona hacia un sistema holístico, siendo a partir de entonces siempre mayor el equipo que la suma de sus miembros constituyentes.

Análisis estructural del fútbol en el período de desarrollo

El fútbol es un deporte que permite diversos niveles de análisis estructural, estas estructuras son varios de los elementos que interactúan en el juego y qué dan sentido al fútbol. La interacción continua del juego (dos equipos enfrentados), el equipo y futbolista.

El juego

Dentro de la estructura juego, se tienen en cuenta las siguientes fases:

- De ataque
- De defensa
- De transición ataque defensa
- De transición defensa ataque.

Equipo

Conjunto de futbolistas, es un sistema organizado con un objetivo común.

Hay situaciones que no pueden ser resueltas de forma individual, y requieren de la coordinación de sus futbolistas, hay intenciones tácticas colectivas, que buscan sobre todo organizar al equipo.

Hay fundamentos colectivos que son habilidades en equipo y que responden a intenciones tácticas grupales. También, estrategias, por ejemplo, el modelo de juego, aquellas acciones predefinidas para situaciones específicas del juego que implican parcial o totalmente al equipo. Por último, sistemas de juego, que son una configuración a nivel estructural del equipo (emplazamiento de sus futbolistas).

Futbolista

La estructura de su futbolista contempla el concepto de función estratégica, es decir, el rol que desarrolla su futbolista dependiendo de la fase del juego en la que se encuentre; también se ocupa de las intenciones tácticas y de los fundamentos individuales.

Por ejemplo, su futbolista que esté en fase de ataque, pero no tenga el balón, está desarrollando la función estratégica de compañero de su futbolista con balón. Una de las intenciones tácticas básicas que debe cumplir es la de hacerse

con el balón. Para esto, debe haber aprendido el fundamento básico individual del control orientado. A su vez, esta intención táctica sirve para respetar el fundamento colectivo de formación de líneas de pase.

Niveles de análisis estructural del fútbol		
Juego	Equipo	Futbolista
Fases del juego	Fundamentos colectivos	Funciones estratégicas
	Estrategias del juego	Intenciones tácticas
	Sistema del juego	Fundamentos individuales
		Habilidades perceptivas y coordinativas

Se entienden las acciones de sus futbolistas de una forma global, desde que ven lo que está sucediendo en el entorno (percepción) hasta que realizan una acción motriz concreta (ejecución), teniendo presente la toma de decisiones que se genera durante este proceso. Gracias a esta forma de comprender las acciones del juego se vinculan a cada una de las intenciones tácticas:

- Su rol estratégico dentro del juego, esto es, el papel que juega su futbolista dentro del juego en un momento determinado
- Su objetivo de la acción, es decir, qué hacer en cada situación del juego
- Su correspondiente fundamento o habilidad para ejecutar la decisión tomada
- Su programa de acción, cómo, cuándo y dónde implantar la habilidad dentro del juego.

Las conductas de sus futbolistas se analizan dependiendo de su situación dentro del campo con relación al balón, y de la alternancia ataque defensa. De acuerdo con Morcillo y Moreno (2004), se distinguen las siguientes funciones ofensivas y defensivas:

- Futbolista atacante con balón
- Futbolista atacante sin balón
- Futbolista defensor del atacante con balón
- Futbolista defensor del atacante sin balón

Intenciones tácticas defensivas	Intenciones tácticas ofensivas
Conductas individuales	Conductas individuales
Organización del equipo	Organización del equipo

Intenciones tácticas de las etapas de desarrollo

En el primer apartado se exponen las intenciones tácticas de las etapas de desarrollo (3 y 4), tanto ofensivas como defensivas, teniendo en cuenta el rol estratégico, el objetivo de la acción, el fundamento individual y el programa de acción. Solo se describen las intenciones tácticas individuales.

Intenciones ofensivas			
Rol estratégico	Objetivo de la acción	Fundamento	Programa de acción
Atacante con balón	Progresar individualmente	Conducción del balón	Progresar en caso de tener espacio libre mientras se recoge información de la situación durante la acción.
		Regate	Cambiar la dirección y la velocidad de la acción con un solo contacto y sin perder el control del balón.
	Jugar en emergencia	Protección del balón	Poner el cuerpo entre el balón y el rival utilizando los brazos en caso de posible pérdida de la posesión del balón.
		Giros con balón	Utilizar cambios de dirección y sentido para salir de la presión estando de espaldas al juego.
		Rechace	Alejar el balón de las proximidades de la portería hacia el futbolista con ventaja ubicado en un carril lateral.
	Progresar colectivamente en corto	Pase en corto	Si no hay espacios para progresar individualmente pasar el balón para progresar en asociación. Pasar al futbolista con mayor ventaja dentro del juego. Enlazar la acción del pase con la de moverse inmediatamente hacia un espacio libre.
Atacante sin balón	Recibir el balón	Apoyo	Buscar un lugar donde recibir el pase con ventaja, sin juntarse al poseedor. Mantener el cuerpo en posición lateral para buscar información de lo que sucede en el juego.

	Hacerse con el balón	Control simple	A partir de los 8 años utilizar las dos piernas para hacerse con el balón. No esperar el balón cuando se dispute con un rival.
		Control orientado	No detener el balón, orientándolo hacia el espacio con ventaja y alejándolo del defensor.

A continuación, se desarrollan las intenciones tácticas expuestas, las cuales son determinantes para el futuro rendimiento de sus futbolistas jóvenes.

Atacante con balón:

- Progresar individualmente

Haciendo referencia al poseedor del balón, debe hablar de la intención táctica de progresar individualmente (Wein, 2004). Se debe realizar esta progresión en caso de tener espacio libre, ya que de lo contrario se prioriza otra intención táctica. Como señalan Sans y Frattarola (2006), es importante mantener la cabeza alta al progresar con el balón, para ejecutar la acción y mirar durante la progresión, con la finalidad de recoger información de la situación para anticipar la siguiente intención táctica. Por último, su futbolista debe ser capaz de cambiar la dirección y la velocidad de la acción con un solo contacto, sin perder el control del balón, con la finalidad de esquivar a los rivales que cierren dichos espacios de progresión.

Figura 1. *Progresar individualmente.*

El futbolista que se encuentra con la posesión del balón decide progresar de forma individual con la conducción porque tiene espacio libre para hacerlo, a la vez que va mirando a su alrededor durante la acción.

- Jugar en emergencia

Es aquella que aparece cuando las condiciones de la situación del juego pueden provocar la pérdida de la posesión del balón.

Ante este tipo de situaciones, su futbolista debe poner el cuerpo entre el balón y el rival utilizando los brazos para evitar la acción del rival y ganar tiempo para que los compañeros más próximos le ayuden, utilizando éstos una intención táctica En otras ocasiones, sobre todo estando de espaldas al juego, su futbolista puede utilizar cambios de dirección y sentido para salir de la presión sin necesidad de ayuda.

Debe alejar el balón ante posibilidad de pérdida de la posesión en las proximidades de la propia portería, el riesgo debe ser grande, es decir, que con la pérdida del balón se facilite una acción de gol en contra, siempre buscando un envío hacia algún compañero con ventaja ubicado en un carril lateral. Debido a las pocas vigilancias ofensivas que aparecen en el juego de tipo egocéntrico por parte de los defensores sobre sus atacantes, además de no perder la posesión del balón en una zona peligrosa, en muchas ocasiones se puede sacar un gran provecho de esta acción.

Figura 2. *Jugar en emergencia.*

El futbolista realiza un pase largo al compañero que se encuentra en el carril lateral ante la posibilidad de perder el balón ante la presión del equipo rival. El futbolista que va a recibir el balón se encuentra en el carril lateral y con ventaja espacial.

- Progresar colectivamente en corto

De acuerdo con las aportaciones de Sans y Frattarola (2006), se debe efectuar un pase cuando no hay espacio para progresar individualmente y, en consecuencia, un compañero se encuentra en una situación más favorable. Por lo tanto, si se identifica una opción mejor que la propia progresión, se debe pasar el balón.

Además, se debe encadenar la intención táctica de progresar colectivamente con la que se desarrolla a continuación, la intención táctica de recibir el balón. De esta forma, después de ejecutar un pase, su futbolista debe moverse hacia un espacio libre para recibir de nuevo el balón.

Figura 3. *Progresar colectivamente en corto*.

El futbolista marcado en rojo realiza un pase corto al compañero, quien le devuelve el balón también en corto después de que el primero se desplaza a un espacio libre para seguir progresando.

Atacante sin balón:

- Recibir el balón

El futbolista joven que se encuentra como compañero del poseedor, tiene la intención táctica de recibir el balón. Para analizar si lo hace o no de forma correcta, se propone que se fije si su futbolista busca un lugar donde pueda recibir el pase con ventaja y sin pegarse al poseedor. Se trata de percibir en qué espacio debe situarse para recibir el balón en condiciones de superar al rival, y procurando no reducir el espacio del compañero con balón. Además, el

futbolista debe colocar el cuerpo correctamente para buscar información de lo que sucede en el juego (posición de los rivales, compañeros con ventaja y zonas libres). Solo así decide correctamente si es posible continuar con el juego en progresión, o si debe mantener la posesión del balón jugando en emergencia.

Figura 4. *Recibir el balón en progresión*.

El futbolista marcado con un círculo rojo se mueve para recibir el balón de su compañero después de percibir el espacio libre, posicionando el cuerpo correctamente para recibir la máxima información de lo que sucede dentro del campo.

- Hacerse con la posesión del balón

En las etapas de desarrollo (3 y 4) se trabaja la intención táctica de hacerse con la posesión del balón (Ardá y Casal, 2003). A partir de los ocho años se recomienda, debido a que no es posible aun un trabajo bilateral hasta esta edad, que su utilice las dos piernas en los controles orientados en función de la procedencia del balón, para conseguir más ventaja y dar más velocidad al juego. Su futbolista se tiene que acostumbrar a controlar el balón con la pierna más alejada de la procedencia del balón, para después realizar un pase o la siguiente acción con la otra pierna, dando una mayor velocidad al juego del equipo.

Otra conducta por contemplar dentro de la intención táctica de hacerse con el balón es la de no esperar el balón cuando existe una disputa con un rival, ya que de hacerlo el equipo pierde la posesión en multitud de ocasiones.

La orientación correcta del balón, sin detenerlo y protegiéndolo de la acción del rival, es un aspecto clave por desarrollar en esta intención táctica (Sans y Frattarola, 2006). Se trata de orientar el balón hacia el espacio con ventaja, utilizando un solo contacto, y alejándolo de la acción del defensor.

Figura 5. *Hacerse con la posesión del balón*.

El futbolista que recibe el balón realiza un control orientado al espacio libre, alejándolo del defensor directo.

A continuación, se presentan las intenciones tácticas defensivas:

Intenciones defensivas			
Rol estratégico	Objetivo de la acción	Fundamento	Programa de acción
Defensa del atacante con balón	Evitar la progresión	Persecución	Acercarse rápidamente al rival para reducir su espacio de progresión. Mantenerse entre el rival y la portería por defender.
	No ser superado	Temporizar	Temporizar al rival con balón sin entrar de golpe ni caer al suelo. Priorizar el hecho de no ser desbordado, defendiendo el espacio posterior con el cuerpo en posición lateral.

	Recuperar el balón	Entrada	Entrar justo después de que el futbolista haya contactado con el balón. Seguir con la defensa si la entrada no permite recuperar el balón.
Defensa del atacante sin balón	Controlar al rival	Marcaje	Identificar al atacante por cuidar. Mantener el control visual del atacante y del balón de forma simultánea.
	Ayudar al defensor del poseedor	Cobertura	Cubrir el desborde del compañero que defiende al poseedor del balón por el lado donde está la portería. Mantener una distancia adecuada para llegar correctamente a la ayuda. Evitar pases en diagonal que permitan progresar al equipo rival.
	Disuadir la recepción del rival	Triángulo defensivo	Posicionarse en función del atacante por defender, de la proximidad del balón y de la situación de los compañeros. Mantenerse suficientemente cerca del atacante receptor para disuadir la opción de pase y suficientemente lejos para evitar que gane la espalda.

Se pueden dividir las intenciones tácticas defensivas individuales de acuerdo con dos funciones estratégicas: defensor del poseedor y defensor del no poseedor del balón. De esta forma, se diferencian las actuaciones defensivas de los jóvenes futbolistas dependiendo de si defienden de forma directa al futbolista que tiene el balón o no.

Defensor del futbolista con balón:

- Evitar la progresión y no ser superado

En primera instancia, el defensor del futbolista con balón debe evitar la progresión de éste, reduciendo su espacio de juego persiguiendo rápidamente y manteniéndose siempre entre el atacante y la portería por defender. A partir de este momento, Ardá y Casal (2003) exponen que la única intención táctica es recuperar la posesión del balón mediante la entrada. La intención táctica óptima en esta situación debe ser la de temporizar al rival con balón, sin entrar de golpe, priorizando el hecho de no ser superado, y defendiendo el espacio posterior siempre con el cuerpo en posición lateral, evitando estar totalmente de

frente al rival. Esta acción dificulta la progresión del equipo rival hacia la portería que se defiende y ayuda a mantener el equilibrio del equipo.

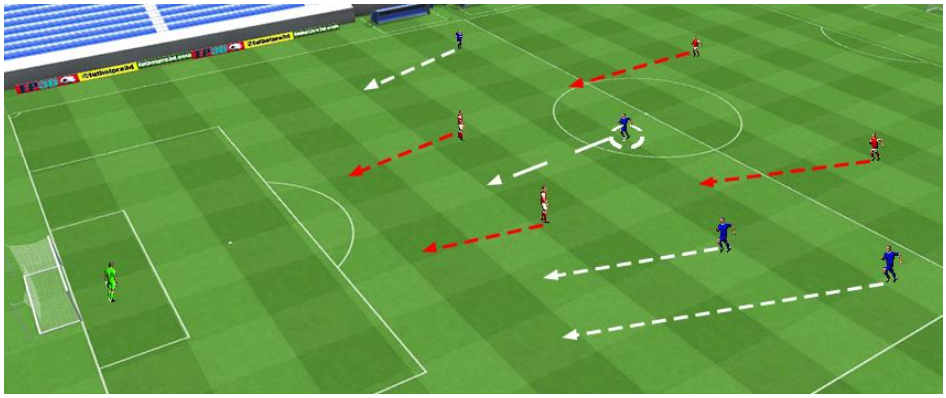


Figura 6. *No ser superado*.

Los defensores temporizan ante una situación de inferioridad numérica, defendiendo el espacio a su espalda y priorizando no ser desbordados.

- Recuperar el balón

El defensor del poseedor del balón puede utilizar la entrada con el objetivo de recuperar el balón, ejecutando la acción justo después de que el poseedor del balón haya contactado con éste, ya que de esta forma asegura que no puede haber un nuevo contacto inmediato para cambiar la dirección del balón. En caso de que la acción no sea exitosa, se debe continuar con la defensa del futbolista con balón.

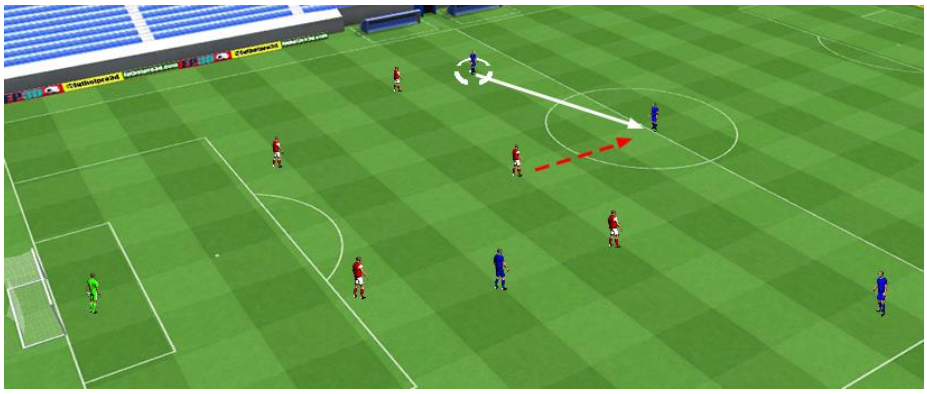


Figura 7. *Recuperar el balón.*

El futbolista defensor (color rojo) del poseedor realiza una persecución intensa para recuperar el balón, o en caso de no conseguirlo, impedir que éste pueda proceder con la acción ofensiva. Si esto ocurre, debe seguir con la defensa del futbolista con balón.

Defensor del futbolista sin balón:

- Controlar al rival y ayudar al defensor del poseedor

Identificar la responsabilidad del atacante por defender para controlarlo mediante el marcaje es el primer paso por realizar, procurando mantener en todo momento el control visual del atacante y del balón. Una vez identificado éste, el defensor del no poseedor del balón puede ayudar al compañero que defiende al atacante con balón haciendo uso de la cobertura defensiva, cubriendo el posible desborde en dirección a la portería por defender y a una distancia que permita llegar a la creación de un 1c2, y no de un 1c1 más 1c1, ya que de esta forma se pierde la ventaja que proporciona la acción de cobertura. Además, otra ventaja de esta acción es la de cerrar líneas de pase en diagonal orientando el juego del equipo rival hacia una dirección horizontal o bien hacia atrás.

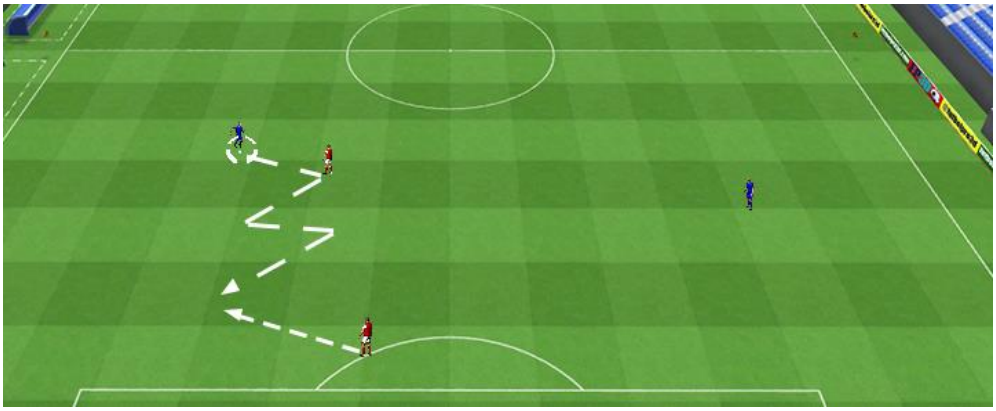


Figura 8. *Controlar al rival y ayudar al defensor del poseedor.*

El futbolista realiza una ayuda al compañero superado después de mantenerse en su cobertura defensiva, lo que le permite llegar a la siguiente acción de 1c1.

- Disuadir la recepción del rival

Wein (2004) expone que su futbolista joven, cuando defiende al atacante sin balón, debe posicionarse correctamente en función del lugar donde se encuentre el balón, del rival por marcar, de las líneas del campo, de la portería y de los demás rivales. De esta forma, su futbolista debe colocarse en triángulo defensivo, formando éste entre su posición, la posición del balón y la de su atacante por defender. Quien no defiende al futbolista que tiene el balón se coloca en un lugar desde donde puede controlar a su rival sin peligro de que le gane la espalda, garantizando de esta forma la defensa del espacio posterior,

pero suficientemente cerca de él para disuadir la opción de pase del atacante con balón.

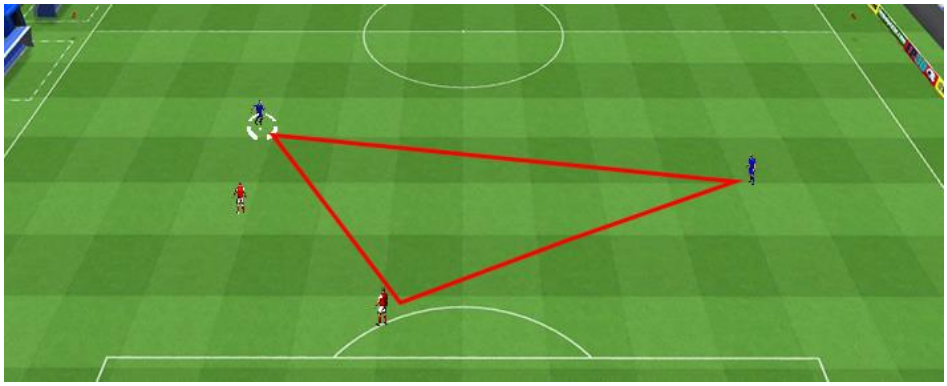


Figura 9. *Triángulo defensivo.*

El defensor del futbolista sin balón se encuentra en triángulo defensivo, controlando al balón y al rival directo. De esta forma evita que éste pueda ganarle la espalda, a la vez que disuade la opción de pase del atacante con balón debido a su proximidad al rival sin balón.

Resumen
• Las intenciones tácticas están formadas por el rol estratégico de su futbolista dentro del juego, el objetivo de la acción, los fundamentos individuales y el programa de acción. • El rol estratégico es el papel que juega su futbolista dentro de un momento determinado. • El objetivo de la acción hace referencia al qué hacer en cada situación de juego. • Los fundamentos individuales son las habilidades que utilizan sus futbolistas para ejecutar la decisión tomada. • El programa de acción da información del cómo, cuándo y dónde implantar la habilidad dentro del juego.

Simbología

Figura 10. *Simbología de los elementos utilizados en las figuras.*

6. Bloques de contenidos de entrenamiento

De acuerdo con Bellido (2008), los contenidos de entrenamiento representan la estructuración completa del entrenamiento en función del objetivo por alcanzar. Por otro lado, Vasconcelos (2005) afirma que los contenidos de entrenamiento comprenden todos los ejercicios deportivos generales, específicos y de control que permiten mejorar el rendimiento y lograr los objetivos del entrenamiento.

El contenido de entrenamiento es un saber procedimental, saber hacer un conjunto de acciones requeridas en el juego para tener éxito o un mejor rendimiento. A esta definición se le pueden añadir algunas características:

- Pueden ser de diferente tipología: coordinativos (acciones motrices), tácticos (cognoscitivos-toma de decisión), condicionales (motrices-físicos) y psicológicos (actitudinales), por ejemplo, los cambios de dirección (motriz), regate (táctico), resistencia anaeróbica (físico) y atención y concentración (psicológico), respectivamente.
- En cada etapa son los que determinan el formato de sesión, por el orden de aparición y el contexto metodológico que se utiliza para ser entrenado.

No es posible entrenar todos los contenidos a la vez y de la misma forma, cada período comprende futbolistas con niveles distintos de maduración y comprensión del juego, además de niveles coordinativos diferentes. Por ejemplo, futbolistas que se encuentran en los períodos de iniciación o desarrollo tienen niveles coordinativos poco desarrollados, por lo que el bloque complementario tiene una importancia relevante en su aprendizaje, mientras que el bloque específico no aparece, ya que están centrados en el bloque básico.

En el período de especialización se perfecciona el bloque básico y se introducen los fundamentos más accesibles del bloque específico. En cambio, en el alto rendimiento el desarrollo de sus futbolistas se basa tanto en el bloque básico como en el específico durante la mayor parte de las sesiones, mientras que el complementario tiene otra importancia dentro del esquema de éstas.

Se recomienda trabajar primero una estructura individual, privilegiando las habilidades individuales con y sin balón, y sólo algunas habilidades colectivas. Una vez que la estructura individual está consolidada, se profundiza y aumenta tiempo al desarrollo de aspectos colectivos más complejos. En última instancia, se optimiza la estructura individual de su futbolista con aspectos muy específicos y éstos se integran en la construcción de los comportamientos colectivos del equipo (modelo de juego).

De esta forma, es necesario hacer una clasificación de los contenidos en tres grandes bloques:

- Bloque complementario
- Bloque básico
- Bloque específico.

Cada bloque va a tener un papel distinto en función del período deportivo en el que se utilice. Además, dentro de cada bloque se pueden desarrollar distintos contenidos.

Bloque complementario	Bloque básico	Bloque específico
Habilidades coordinativas	Fundamentos individuales	Fundamentos individuales por demarcación
Habilidades perceptivas	Con balón / Sin balón	Fundamentos colectivos por línea
Habilidades de gestión de los espacios	Fundamentos colectivos	Fundamentos colectivos universales

6.1. Bloques de contenidos y períodos deportivos

Cada período deportivo requiere del uso de los bloques en diferente medida, ya que éstos van a tener un papel distinto dentro de las sesiones de entrenamiento en función de la etapa de comprensión del juego de sus futbolistas.

Se hace una clasificación de los bloques, dentro de cada uno hay muchos contenidos y los nombres con los que se define a cada uno, aun cuando la nomenclatura en el fútbol es distinta. Lo mismo sucede en la clasificación de contenidos, existen diversas formas de agruparlos.

Fidalgo (2016) distingue entre técnica individual como recursos técnicos y la técnica colectiva, la cual puede ser con o sin balón, aunque solo discriminando acciones ofensivas con balón y acciones defensivas sin él. Además, incorpora los principios tácticos ofensivos y defensivos como fundamentos del juego.

Otra visión la aporta López (2009), quién se refiere a la táctica ofensiva y defensiva, estando ambas relacionadas con las acciones con respecto al balón, a los espacios, a los compañeros y a los rivales. Es decir, las acciones tácticas condicionadas por estos medios tácticos. Siguiendo con esta misma filosofía está Mombaerts (2000), quien a partir del concepto de táctica va desarrollando los demás conceptos. Distingue la táctica individual y la colectiva, relacionadas ambas por la inteligencia táctica, la cual hace referencia a la interpretación de las situaciones de juego. Además, introduce los principios directivos, que se vinculan a lo que define como dinámica ofensiva y defensiva.

Por su parte, Sans y Frattarola (1999) tienen en cuenta los juegos de líneas, los movimientos y acciones combinadas y las acciones colectivas como parte de la táctica colectiva denominados movimientos tácticos. Incluyen el juego ofensivo y el defensivo como parte de la técnica, mientras que lo que se califica como habilidades coordinativas lo incluyen dentro de lo que presentan como capacidades coordinativas y coordinación espaciotemporal en los períodos de iniciación y desarrollo, y hablan del cómo trabajar las capacidades condicionales en los períodos siguientes.

Finalmente, Díaz-Aguado (2006), habla de fundamentos tácticos individuales y colectivos, los cuales pueden englobar respuestas individuales (defender y finalizar) y respuestas colectivas (recuperación del balón y elaboración de la jugada) respectivamente, las funciones básicas de las líneas, las acciones individuales y las acciones colectivas, asimilándose a los contenidos de entrenamiento que se sitúan dentro del bloque específico.

No obstante, cómo saber en qué períodos se entrenan los bloques de contenidos, para esto se recuerdan los períodos deportivos: iniciación, desarrollo, especialización y alto rendimiento, para contextualizar los bloques de contenidos en función de los períodos deportivos y las etapas de comprensión del juego.

Período de iniciación

En el período de iniciación se hace una división de los contenidos de entrenamiento en dos bloques: básicos y potenciadores. En estos dos bloques tienen todos los contenidos necesarios para desarrollar en sus futbolistas, en función de la etapa en la que se encontraba.

Período de desarrollo

El objetivo de este período es asegurar un desarrollo de sus futbolistas; primero a nivel individual y luego colectivo. Este período deportivo se relaciona con las etapas de comprensión del juego etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6), donde sus futbolistas muestran debilidades, sobre todo, a nivel de acciones individuales y colectivas complejas. En este caso se desarrolla a sus futbolistas mediante la utilización del bloque complementario y el básico de contenidos.

La aparición de un tipo de contenidos del mismo bloque va a variar en función de la etapa de comprensión del juego dentro de un mismo período deportivo. No obstante, dentro de estos grandes bloques va a haber diferentes tipologías de contenidos. Por ejemplo, aunque se está trabajando en el bloque básico, se profundiza más en el desarrollo de los fundamentos individuales con balón teniendo en cuenta que sus futbolistas se encuentran en una Etapa 3. Desarrollo, Etapa 4. Desarrollo o Etapa 5. Especialización.

Hay una distinción del bloque de contenidos de entrenamiento en función del período deportivo, además de las diferencias de contenidos dentro de un mismo bloque, de acuerdo con la etapa de comprensión del juego. Por esto, también se generan diferencias en la implementación de los mismos contenidos, y las sesiones y su estructura contempla su aparición en los entrenamientos. El bloque complementario siempre tiene relación con la fase de activación, mientras que los bloques básico y específico siempre se ubican en la parte principal de la sesión.

Por ejemplo, en la fase de activación de las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6) se utilizan los contenidos del bloque complementario, como las habilidades coordinativas, la percepción y la gestión de los espacios. Por otro lado, en la fase principal de los mismos períodos, los contenidos que se

entrenan son fundamentos individuales, con balón y sin balón, así como los fundamentos colectivos.

Período de especialización

Tiene como objetivo desarrollar y consolidar los aprendizajes de sus futbolistas; primero a nivel colectivo y luego individual. En este caso, se desarrolla a sus futbolistas mediante la utilización del bloque específico de contenidos principalmente, aunque se siguen trabajando los del bloque básico y complementario, aunque éste último se utiliza en menor medida, sobre todo en la fase de activación de las sesiones.

La aparición de un tipo de contenidos del mismo bloque varía en función de la etapa de comprensión del juego dentro de un mismo período deportivo. En estos períodos se trabaja el bloque específico con fundamentos universales primero y, una vez consolidados éstos, los fundamentos individuales por demarcación junto con los fundamentos colectivos de línea. Sin embargo, se siguen trabajando algunos fundamentos individuales, con y sin balón, y fundamentos colectivos, teniendo en cuenta que sus futbolistas se encuentran en una etapa de comprensión del juego colectiva.

Este período contempla una subfase de activación en la cual pueden entrenar habilidades condicionales, ya que en la especialización se puede entrar en el entrenamiento específico de lo físico.

La etapa 5 de especialización dedica la mayor parte del tiempo al trabajo de los bloques básico y específico, aunque solo focaliza la atención sobre los fundamentos universales; por otro lado, el bloque complementario pasa a un segundo plano, aunque se sigue trabajando, sobre todo en la fase de activación.

En cuanto a la etapa 6 de especialización, el bloque principal es el específico, trabajándose tanto los fundamentos universales como los individuales por demarcación y los colectivos por línea. Al igual que en la etapa anterior, el bloque complementario se usa en la fase de activación de la sesión, o bien en sesiones de trabajo complementario.

Resumen

- Un contenido de entrenamiento es un saber procedimental de acciones y destrezas, y es lo que determina el formato de sesión. Además, pueden ser de diferente tipo: coordinativos, condicionales, tácticos, psicológicos, etc.
- Se agrupan los contenidos de entrenamiento en tres bloques: complementario, básico y específico, ya que no se pueden entrenar todos los contenidos a la vez ni de la misma forma.
- El período de iniciación trabaja sobre los bloques básicos y potenciadores.
- El período de desarrollo se centra mayoritariamente en el bloque complementario y parte del básico.
- El período de especialización pone más énfasis en el bloque básico e introduce algunos contenidos del específico, aunque no deja de trabajar aspectos del complementario.
- El período de alto rendimiento se centra, básicamente, en el bloque específico. No obstante, siguen apareciendo contenidos de los demás bloques en las sesiones de entrenamiento.

6.2. Bloque complementario

El bloque complementario está formado por tres tipos de contenidos:

- Habilidades coordinativas
- Habilidades perceptivas
- Habilidades de gestión de los espacios.

Éstos se incluyen en virtud de que son importantes para el desarrollo de sus futbolistas, ya que facilitan y mejoran la adquisición de los contenidos que se entrenan en todos los bloques.

Habilidades coordinativas

Sus futbolistas deben tener un control de sus movimientos corporales para realizar las acciones que demande el juego de forma exitosa. Para esto, es fundamental el trabajo coordinativo y de las HMB y HME, especialmente en los primeros pasos de su práctica deportiva (período de iniciación y desarrollo).

Romero y Tous (2011) definen a la coordinación como la capacidad de controlar y regular el movimiento. La coordinación es la facultad de efectuar movimientos complejos de forma eficaz, lo que la convierte en el aspecto más relevante de la ejecución de la técnica deportiva (Meinel y Schnabel, 1987). El fútbol se desarrolla en un entorno variable, ya que su futbolista está continuamente resolviendo problemas motrices en situaciones diferentes. Esta variabilidad de situaciones que plantea el fútbol provoca que sus futbolistas deban resolver correctamente problemas motrices de muy distinta índole (Lago y López, 2001).

Es necesaria la implicación de un gran número de músculos para que el cuerpo pueda realizar movimientos rápidos con la fuerza suficiente y de manera repetida. Por esto, es importante que la musculatura de sus futbolistas se apoye sobre un sistema nervioso muy desarrollado. El trabajo conjunto de la musculatura esquelética y del sistema nervioso central, que está regulado mediante procesos corporales, controla todo lo relacionado con el concepto de coordinación. Sus futbolistas deben aprender rápidamente las nuevas técnicas y dirigirlas de manera económica y precisa, adaptándose a situaciones impredecibles.

Cuando se plantea un trabajo con el objetivo de mejorar esta capacidad, debe tener presente la necesidad de implicar de manera preferente al sistema nervioso central. Usted debe ser capaz de explicar con claridad cada tarea que proponga, ya que se trata de presentar situaciones que hagan pensar a sus futbolistas, que le supongan un problema por resolver y que requieran la

constante implicación de su estructura cognoscitiva en la búsqueda de posibles soluciones. Es preciso adecuar los problemas a la posibilidad de resolución por parte de sus futbolistas en función de su nivel de madurez motriz. Riera (2005) describe a la coordinación como una capacidad que va a permitir aprender con mayor facilidad nuevas habilidades motrices, de ahí la importancia de su desarrollo.

De acuerdo con Massafret y Serrés (2004), el entrenamiento de la coordinación también ayuda a desarrollar otros aspectos:

- Facilita el aprendizaje del gesto técnico
- Favorece la eficiencia del movimiento
- Posibilita la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno
- Acerca la acción real a la acción deseada
- Estimula la creatividad
- Potencia la individualidad.

Para su implementación en campo, se debe respetar siempre el principio de variabilidad si se pretende proporcionar a sus futbolistas un estímulo suficiente para incidir sobre la coordinación. Se debe evitar, por lo tanto, las tareas cuyo objetivo principal sea la automatización y mecanización de diferentes gestos. El trabajo de la coordinación busca dotar a sus futbolistas de la máxima capacidad de respuesta ante las situaciones más variables (Romero y Tous, 2011). Debe estimular a sus futbolistas con la máxima cantidad posible de ejercicios diferentes, provocando múltiples variaciones de los parámetros que definen una tarea motriz, teniendo en cuenta que el hecho de tener una gran cantidad de acciones motrices aprendidas va a aumentar la capacidad coordinativa, ya que la experiencia es mayor (Romero y Tous, 2011).

Habilidades perceptivas

La coordinación y la percepción son contenidos complementarios importantes para el desarrollo integral de sus futbolistas, toda vez que con una percepción desarrollada son capaces de interpretar mucho mejor las situaciones que van apareciendo en el juego y, esto les facilita la toma de decisión debido a que pueden percibir lo que ocurre a su alrededor y entonces, crear y optimizar intenciones tácticas.

Entre los componentes del mecanismo perceptivo, el analizador visual que transporta más del 80% de la información externa y desempeña un papel relevante para el control y la coordinación de los movimientos, están de la mano en un mismo proceso, la acción motriz. Los mecanismos de ésta son la percepción, la decisión y la ejecución (coordinación de movimientos) de acuerdo con (Materniuk, 1972 en Delgado, 1991).

Las capacidades visuales facilitan en gran medida el aprendizaje y desarrollo de los fundamentos de juego y los específicos, ya que toda decisión tomada dentro del juego viene precedida de una selección de información. De esta forma, la acción del juego de su futbolista está totalmente determinada por la cantidad y calidad de información que sea capaz de recolectar mientras juegue. A medida que sus futbolistas evolucionan hasta llegar a las etapas de especialización (5 y 6), los elementos por percibir deben estar cada vez más lejos, de forma que sus futbolistas sepan hacia dónde deben orientar el juego global del equipo o cómo colocarse de forma correcta con relación a los demás compañeros.

Los últimos e imprescindibles pasos para entrenar la percepción son mejorar la orientación corporal de sus futbolistas en el espacio y el giro de la cabeza. Muchos de sus futbolistas inmersos en etapas de comprensión del juego de especialización siguen fijando la vista exclusivamente en el balón, hacia el cual suelen orientar el cuerpo.

Para su implementación en campo, siguiendo las ideas de Garganta y Pinto (1997), si se pretende que sus futbolistas se orienten correctamente, se deben plantear juegos que faciliten la recolección de información sobre aspectos relevantes que se produzcan en otros espacios donde no se encuentre el balón.

Habilidades de gestión de los espacios

Si sus futbolistas aprenden a gestionar los espacios de juego pueden situarse mejor en el terreno de juego y dar una mejor orientación a sus acciones, potenciando el uso y detección de los espacios ventajosos para, consecuentemente, mejorar el juego defensivo y sobre todo ofensivo.

Tal y como apunta Castelo (1999), el elemento espacial es el aspecto clave que orienta la actuación individual y colectiva en cada situación puntual del juego. Solomenko (1982) afirma que la gestión de los espacios es fundamental para sus futbolistas, ayudando a éstos a ocupar y explotar los espacios ventajosos, esto proporciona, a su vez, más y mejores líneas de pase en profundidad y amplitud para el equipo, las cuales tienen especial relevancia en la creación de las diferentes opciones de construcción del juego ofensivo.

Con relación al fútbol formativo Pacheco (2004), afirma que uno de los principales problemas para sus futbolistas es la manera de tratar el espacio de juego. Esto es debido a la complejidad del fútbol y a las grandes dimensiones de los terrenos de juego, donde el dominio del espacio es una tarea demasiado complicada para sus futbolistas que se inician en la práctica del fútbol. Por este motivo, los contenidos de gestión de los espacios de juego que sus futbolistas

deben aprender van a ser adquiridos y desarrollados a lo largo de su trayectoria deportiva, siempre de forma vinculada a su nivel de comprensión del juego.

6.3. Bloque básico

El bloque básico engloba los fundamentos individuales, con y sin balón, y los fundamentos colectivos, éstos hacen referencia a las intenciones tácticas, se tratan de soluciones individuales y básicas colectivas, las cuales formulan contenidos del bloque específico. Además, es clave que estén desarrollados para pasar al siguiente período deportivo.

Fundamentos individuales con balón

Son todas aquellas intenciones tácticas que realizan sus futbolistas que se encuentran en posesión del balón. Haciendo referencia a quien posee el balón, una de las intenciones tácticas es la de progresar individualmente (Wein, 2004).

Por ejemplo, estas situaciones aparecen cuando sus futbolistas realizan una conducción hacia un espacio libre porque los rivales cubren las posibles líneas de pase a los compañeros de quien posee el balón, o bien, quien posee el balón realiza un regate porque se encuentra en una situación espacial favorable para progresar con el balón.

Figura 1. *Fundamento individual con balón.*

El futbolista en posesión del balón realiza un regate para superar al rival.

Fundamentos individuales sin balón

Éstos hacen referencia a todas las intenciones tácticas que realizan sus futbolistas sin balón, tanto en ataque como en defensa. Un ejemplo de fundamento individual de atacante sin balón es el apoyo, el cual trata de percibir en qué espacio debe situarse para recibir el balón en condiciones de superar al rival, y procurando no reducir el espacio del compañero con balón. Además, su

futbolista ha de posicionar el cuerpo correctamente para buscar información de lo que sucede en el juego (posición de los rivales, compañeros con ventaja y zonas libres). Solo así puede decidir correctamente si es posible continuar con el juego en progresión o si debe mantener la posesión del balón jugando en emergencia.

En cuanto a los fundamentos individuales sin balón en defensa se encuentra, entre otros, la persecución, la cual se realiza presionando al defensa de quien posee el balón sobre éste delante una pérdida del balón, evitando una progresión rápida del equipo rival y permitiendo al propio equipo reorganizarse de forma eficaz.

Figura 2. *Fundamento individual sin balón, persecución.*

La figura muestra como los dos futbolistas más próximos al poseedor del balón, marcados en un círculo rojo, realizan una persecución intensa para impedir la progresión del atacante con balón.

Fundamentos colectivos

En estas etapas se debe priorizar el aprendizaje de sus futbolistas y no tanto del colectivo, es decir, se ha hecho hincapié en la necesidad de centrarse en el desarrollo de sus futbolistas jóvenes desde una perspectiva, mayoritariamente, individual. Sin embargo, el entrenamiento colectivo, es muy reducido en las etapas de desarrollo (3 y 4) y más amplio en las etapas de especialización (5 y 6), tiene como finalidad principal garantizar mejores condiciones para el desarrollo individual de sus futbolistas en las situaciones de juego real.

Por ejemplo, con el trabajo de fundamentos colectivos como la amplitud, la profundidad o la creación de líneas de pase, se favorece de forma importante la aplicación de los fundamentos individuales: si existe mayor amplitud de juego en ataque se van a encontrar más opciones de conducir el balón para progresar en el juego o para realizar desmarques al espacio. A su vez, con una menor profundidad de juego en defensa se pueden realizar persecuciones y entradas a quien posee el balón de una forma más segura y hay más opciones de coberturas defensivas. Finalmente, con la creación de líneas de pase se favorece mucho el pase y el control del balón.

Es importante entender que el entorno colectivo donde sus futbolistas se desarrollen les va a condicionar directamente el grado de optimización de su juego individual. Los contenidos de equipo permiten obtener condiciones favorables, en términos de espacio y tiempo, para realizar las diferentes acciones o tareas correspondientes a cada uno de sus futbolistas (Castelo,1999).

6.4. Bloque específico

El tercer y último de los bloques se aplica en el período de especialización y sobre todo en el de alto rendimiento, contiene los Fundamentos Individuales por Demarcación (FID), los Fundamentos Colectivos por Línea (FCL) y los Fundamentos Colectivos Universales (FCU). La diferencia entre los tres fundamentos es que los FID se refieren a una demarcación específica y sólo ésta debe conocer las respuestas óptimas a las situaciones que plantea el juego. En cambio, en los FCL un grupo de futbolistas debe dominar en conjunto o por separado dicha situación y solución de ésta. Finalmente, los FCU son las respuestas óptimas generalizadas o transversales para todo el equipo en los distintos sectores en que se divide el terreno de juego.

Fundamentos individuales por demarcación

Los FID son respuestas óptimas a situaciones de juego con las que se encuentra constantemente una determinada zona del sistema de juego: centrales, laterales, medios centros, extremos/interiores, medias puntas y delanteros.

Estos FID son específicos para una determinada posición, pero si su futbolista que ocupa una demarcación se desplaza a otra durante el juego dinámico, debe aplicar los FID correspondientes a la nueva demarcación que ocupa en ese momento.

A continuación, se presenta un ejemplo de uno de los FID ofensivos de centrales: ofrecer apoyos evidentes a quien posee el balón (ofensivo).

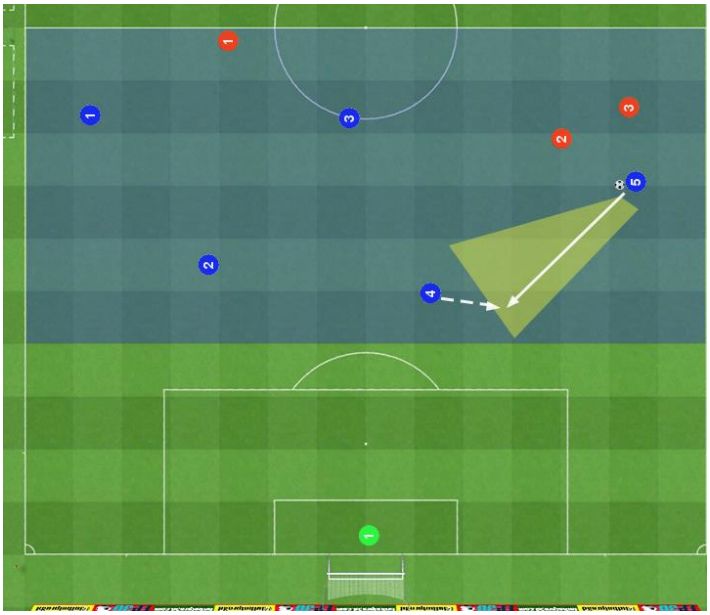


Figura 3. *FID del central del bloque de ofrecer apoyo.*

Fundamento de ofrecer apoyos a quien posee el balón.

El central ha de manifestar apoyos de manera que se le pueda pasar el balón sin ponerlo en riesgo y debe mantener el cuerpo orientado de forma que pueda ver el máximo campo posible.

Fundamentos colectivos por línea

Los FCL son aquellas respuestas óptimas que pertenecen a un colectivo de futbolistas dispuestos en una línea, coordinando éstos una respuesta óptima (todos a la vez) o bien compartiéndola. Es decir, que puede ser una respuesta óptima ejecutada por todos los elementos de la línea en un momento determinado o que todos sus futbolistas deban conocerla y entrenarla ya que es una situación que se les va a repetir en el juego, pero la solución va a ser individual.

Todos los fundamentos van a ser, al menos, para dos futbolistas, los cuales son el número mínimo para formar una línea, un ejemplo del FCL del bloque defensivo de liberar el área, no defender dentro del área en balones centrados fuera de ésta:

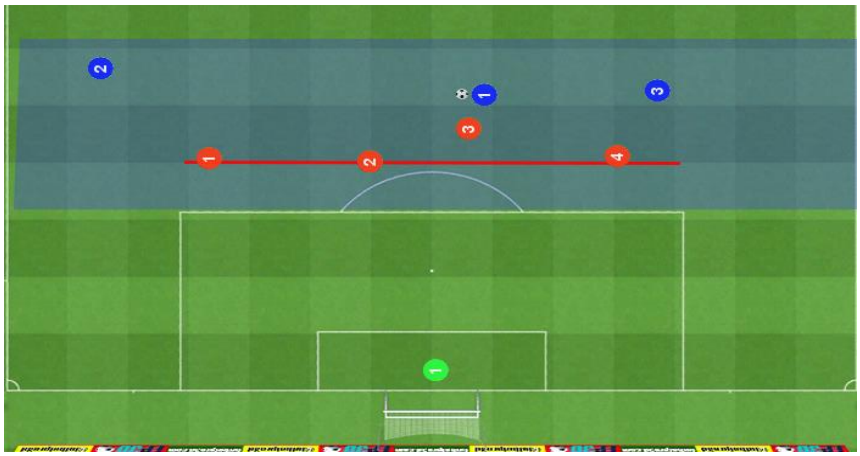


Figura 4. *FCL de liberar el área.*

No defender dentro del área balones centrados desde fuera de ésta.

Fundamentos colectivos universales

Los FCU son respuestas óptimas generalizadas o transversales para todo el equipo. Estas respuestas óptimas son la base del equipo, ya que todos sus futbolistas las deben conocer y respetar al máximo.

No corresponden sólo a una demarcación o a una línea del equipo, sino a sus futbolistas que estén en una zona en un momento concreto del juego, pudiendo ser en múltiples ocasiones todo el equipo o gran parte de éste.

Un ejemplo claro es el fundamento del bloque defensa en zona de riesgo: defensa individual en zona de riesgo. Independientemente de la demarcación y/o línea que ocupe un futbolista (delantero, mediocampista o defensa), si conoce y aplica este fundamento, es mucho más fácil para el equipo defender en la situación descrita en este fundamento. Sus futbolistas no dudan sí defender el espacio o al futbolista más próximo, ya que saben que el equipo siempre defiende al futbolista en este tipo de situaciones sin excepción.

Figura 5. *Fundamento universal de defender individualmente en las zonas de riesgo.*

El futbolista de rojo no realiza un marcaje zonal, sino que se encuentra cerca del posible rematador azul, para evitar el remate.

Resumen
• Se incluyen las habilidades coordinativas, de percepción y de gestión de los espacios en el bloque complementario de contenidos. • Los fundamentos individuales, con y sin balón, así como los fundamentos colectivos, conforman el bloque de contenidos básicos de entrenamiento, y van estrechamente relacionados con las intenciones tácticas. • El bloque específico se conforma por los fundamentos individuales por demarcación, los fundamentos colectivos por línea y los fundamentos universales.

7. Bloque complementario

7.1. Contenidos del bloque complementario

Una vez analizados los bloques de contenidos, se debe poner atención sobre aquellos que forman el bloque complementario y que se desarrollan de forma más significativa durante el período de desarrollo. Para ello, es importante conocer el grado de importancia que tienen contenidos de entrenamiento como la percepción y la gestión de los espacios en este período de desarrollo.

De acuerdo con González y Casáis (2011), la mayoría de los futbolistas y entrenadores muestran un claro convencimiento de que el rendimiento deportivo requiere de un conjunto de habilidades perceptivas, técnicas, psicológicas y físicas. En concreto, en las últimas décadas se ha dado un incremento en el reconocimiento hacia la percepción como un factor clave en la actuación deportiva (Williams y Davids, 1998 en Sá *et al.,* 2015). Se sugiere que la actuación efectiva en entornos con déficit de tiempo y espacio requiere que sus futbolistas focalicen su visión solamente hacia aquellas zonas más relevantes del juego.

Con referencia a la percepción, Gréhaigne (2001) se centra en el aspecto visual, y afirma que percibir significa decodificar, ordenar diferentes percepciones y organizar la información. En el deporte colectivo, y especialmente en el fútbol, debido a la complejidad del entorno, se deben analizar las características espaciotemporales de las situaciones y los desplazamientos de sus futbolistas y del balón, por ejemplo, los mecanismos de percepción y decisión están activos todo el tiempo del juego, incluso cuando sus futbolistas no están en contacto con el balón, que es más del 90% (Sans y Frattarola, 1996). De ahí la importancia de saber percibir correctamente la información del entorno.

Siguiendo con ambos conceptos, se puede afirmar que hay una unión fundamental entre los saberes y las habilidades de percepción y decisión. Estas últimas solo pueden organizarse y tener sentido con relación a los saberes, a la vez que contribuyen a su desarrollo; es decir, las decisiones que tomen sus futbolistas durante el juego también están condicionadas, en parte, por las habilidades técnicas de éstos. Sin embargo, la percepción del juego va cambiando en función de la etapa de comprensión del juego dentro del cual sus futbolistas están inmersos (Gréhaigne, 2001). Reforzando esa idea está Sillero (2002), quién confirma que la percepción de trayectorias de balones de fútbol mejora con la edad, así como cualquier otra capacidad perceptiva.

Volviendo al concepto de percepción Seirul·lo (1994) afirma que la acción de competición obliga a sus futbolistas a una continua percepción y anticipación compleja y diferencial del juego, a una toma de decisión original y adecuada a la situación que debe resolver y a una permanente solución motora que debe estar dotada de la precisión requerida en el momento oportuno. Por ejemplo, su futbolista que quiere realizar un pase a alguien del mismo equipo debe ser capaz de percibir la situación de juego y, en caso de que esté marcado, debe presentar soluciones para resolver la jugada de forma exitosa, ya sea utilizando otras intenciones tácticas como la conducción o el regate, o bien jugar con alguien más que se encuentre en mejor situación, y ejecutarlas correctamente para tener éxito.

Por su parte, Marteniuk (1976 en Romero, 2012) se basa en la teoría de las etapas de procesamiento de la información, y define la percepción como la capacidad de identificar y adquirir información del medio para integrarla con el conocimiento existente. Palmi (2007) sostiene que ésta es uno de los procesos psicológicos más importantes de su futbolista.

Es evidente que la práctica deportiva implica, en la mayor parte de los casos, una constante atención visual; debido a que la respuesta ejecutora de sus futbolistas va a depender, de la información visual recibida, percibida, analizada e integrada, cuanto mejor sea la percepción visual mejor es el resultado deportivo obtenido. De esta forma, tener una buena agudeza visual en el contexto del fútbol resulta esencial, no solo para discriminar objetos, sino para mejorar el rendimiento en cuanto a habilidades como el tiempo de reacción, la percepción de distancias o la anticipación (Rodríguez *et al.,* 2010).

Por otra parte, el otro contenido del bloque complementario hace referencia a la gestión de los espacios, el cual no puede entenderse sin la correcta percepción de éstos para ejecutar las acciones de juego. Para Castellano *et al.,* (2013), el fútbol es una lucha por el espacio para solventar o provocar desajustes posicionales que emergen de la interacción en el juego, tomando riesgos en ataque ampliando espacios que el rival debe atender o, por el contrario, agrupándose para cerrar y equilibrar la defensa. Sus futbolistas deben no solo percibir correctamente los elementos y situaciones del juego, sino que también es necesario que tengan una gestión correcta y control de los espacios para dirigir sus acciones y tener más posibilidades de éxito en su ejecución. Aquí, se contemplan ambos de los contenidos complementarios que se tratan y como se puede observar, tienen una relación directa.

Siguiendo con la gestión de los espacios, de acuerdo con Castellano *et al.*, (2013) y Hughes y Franks (2005 en Losada, 2012), el análisis del uso estratégico que los equipos hacen del espacio puede ser optimizado si se incorporan las relaciones espaciales entre sus futbolistas de uno y otro equipo, es decir; contextualizando el comportamiento colectivo de los equipos: las distancias que separan a sus futbolistas, dónde se ubican o cuánta superficie abarcan en la fase defensiva u ofensiva del juego. Por lo tanto, la intervención de su futbolista está supeditada, por los desplazamientos de quienes son de su mismo equipo y de los rivales (Martínez, 2008), con lo que ha de tener la capacidad de ser adaptable para ocupar los espacios más favorables a los intereses de su equipo.

Para Bayer (1979 en Gréhaigne, 2001), sus futbolistas se enfrentan a espacios dinámicos funcionalmente relacionados entre sí, que se cargan de un significado particular aportado por cada futbolista en función de la evolución y el desarrollo del juego, y que condiciona su colocación y su situación en el campo para actuar. En otras palabras, no tendrá la misma relevancia el área propia cuando se inicie la fase ofensiva en corto desde la propia portería que cuando se esté presionando en el campo rival, a pesar de que el espacio es siempre el mismo. Es por lo que Gréhaigne (1992) y Gréhaigne *et al.*, (1997) propusieron el concepto de espacio de juego efectivo, el cual permite conocer de qué manera se distribuyen permanentemente sobre el terreno de juego y entre sí los futbolistas de cada equipo en la competición.

En el siguiente apartado se profundiza en ambos conceptos, la percepción primero y la gestión de los espacios después.

Resumen

- Las habilidades perceptivas se consideran un elemento clave en la práctica del fútbol, ya que de esto depende, en gran medida, la respuesta ejecutora del futbolista.
- El entorno cambiante del juego hace que sus futbolistas deban activar continuamente sus mecanismos de percepción. Solo así pueden adaptarse a las distintas situaciones que presente el juego.
- No solamente es importante percibir los elementos del juego, sino también tener una gestión correcta y control de los espacios para actuar correctamente.

- La intervención de sus futbolistas está supeditada, en enorme medida, por los desplazamientos de quienes son del mismo equipo y de sus rivales.

7.2. Percepción de los espacios de juego

Una vez analizada la relevancia de los contenidos del bloque complementario, se va a profundizar en la percepción y su importancia, especialmente en las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6); en sus contenidos y consignas de entrenamiento, exponiendo varias propuestas de autores que señalen qué entrenar, junto con la propuesta pedagógica; y finalmente se dan recomendaciones metodológicas para identificar los aspectos claves para el contenido.

Percepción y su importancia

Las habilidades perceptivas son de gran importancia para el desarrollo integral de sus futbolistas. Estas capacidades visuales facilitan en gran medida el aprendizaje y desarrollo de los fundamentos del juego, ya que toda decisión tomada dentro del juego está precedida de una recogida de información. De esta forma, la acción del juego de sus futbolistas está totalmente determinada por la cantidad y calidad de la información que éste sea capaz de recoger mientras juega.

Ahora bien, con referencia a la visión del juego, Fradua (1997) propone, a partir de la versión de diferentes entrenadores que la visión del juego de un futbolista es la capacidad de captar correctamente el espacio, los movimientos de los compañeros y rivales, escogiendo la mejor opción entre varias posibilidades. Williams (2000 en Campo, 2015) añade que estos procesos deben llevarse a cabo normalmente bajo una cierta presión.

De acuerdo con González y Casáis (2011), en los últimos años han surgido investigaciones acerca de la importancia de la visión para futbolistas (Knudson y Kluka, 1997 en García y Martínez, 2011). El intento de observar todos los movimientos que suceden en un deporte exige utilizar la visión de forma adecuada.

Teniendo en cuenta al fútbol como deporte de situación, caracterizado por una abundante estimulación, sus futbolistas han de analizar, de forma constante, múltiples situaciones que se producen en un entorno cambiante (Poulton, 1957). Por lo tanto, si la práctica de este deporte se entiende como una de las tareas de mayor complejidad perceptiva, es imprescindible entrenar a sus futbolistas para que aprendan a observar. Recoger activa y correctamente información sobre los acontecimientos de cada situación del juego sirve para acabar tomando la mejor decisión entre las diferentes opciones que ofrece éste.

En muchas ocasiones, teniendo en cuenta las etapas de comprensión del juego que se están analizando en el presente nivel, sus futbolistas prestan demasiada atención a la trayectoria del balón y muy poca a la posición de los demás futbolistas en el espacio. A su vez, sus futbolistas que se encuentran en el período de especialización y alto rendimiento son capaces de generar más posibilidades de solución que sus futbolistas en período de desarrollo ante diferentes situaciones del juego, utilizando recursos visuales de una forma mucho más eficaz.

De acuerdo con Ripoll (1991 en González y Casáis, 2011), mientras sus futbolistas de alto rendimiento analizan sintéticamente, es decir, dirigen su mirada hacia una posición en la que pueden integrar muchos eventos durante una simple fijación del ojo (visión periférica), sus futbolistas en etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6) observan los eventos de acuerdo con un orden cronológico de aparición, lo que denominan análisis analítico. Por ejemplo, su futbolista en etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6) primero centra la atención sobre el balón que le está llegando, después se fija en controlarlo correctamente, y levanta la vista (o no) para analizar su entorno más cercano para, finalmente, ejecutar la intención táctica.

Su futbolista experto se diferencia de otros por la eficacia con la que selecciona la información relevante en cada momento. Esto ocurre, sobre todo, en situaciones deportivas donde la velocidad de la acción motriz está muy presente (móvil, compañeros, rivales, etc.). Por lo tanto, sus futbolistas deben mantener su atención visual y seleccionar los estímulos visuales para su procesamiento, dejando el resto como estímulos complementarios no relevantes (Reina *et al.,* 2007).

Finalmente cabe destacar que, con relación a la percepción, el papel de la visión periférica, sobre todo en los deportes de equipo, resulta de gran importancia debido a que ocurren otros eventos de forma simultánea mientras cada futbolista obtiene información del objeto que tiene en el punto de máxima agudeza visual (visión central) (Ripoll *et al.,* 1981), estableciendo una doble función de la visión central y periférica. Esta última parece proporcionar al ejecutante tanto información exteroceptiva (acerca de eventos externos) como propioceptiva (información con respecto a la orientación de su propio cuerpo) facilitándole, de esta manera, información tanto respecto al cuerpo como a su orientación espacial (Williams *et al.,* 1992).

Contenidos perceptivos y consignas de entrenamiento

Viendo que la percepción es un elemento tan importante en el juego y que se debe empezar a trabajar en el período de desarrollo con sus futbolistas, es importante entrenar para mejorar la percepción. A continuación, se analizan los contenidos perceptivos y sus respectivas consignas de entrenamiento.

Castañer y Camerino (1992 en Pozo, 2010) hacen una clasificación de las capacidades perceptivo-motrices, y las agrupan en función de las diferentes cualidades físicas: esquema corporal, espacialidad y temporalidad; y de estas tres cualidades se derivan otras como la lateralidad, la coordinación, el equilibrio, el ritmo y la estructuración espaciotemporal.

Para Romero (2012), la atención es uno de los aspectos más importantes por desarrollar con referencia a la percepción. Ésta complementa a la visión, ya que determina la dirección. De un modo sencillo, se puede decir que supone tomar en consideración determinada información para explotarla por medio de la conducta motriz (Pinaud y Maestro, 2009).

Esto lleva a pensar que la mayoría de las acciones motrices están gobernadas por procesos inconscientes muy eficaces y de una velocidad trepidante. En ellos se procesan en paralelo volúmenes de información enormes en función de su relación con el entorno y los objetivos. Esto naturalmente es una ventaja en el contexto del fútbol, y más cuando los tiempos de reacción a veces son tan limitados (Romero, 2012).

También debe considerar que sus futbolistas jóvenes no son capaces de procesar toda esa información, al menos en tan corto tiempo. De ahí que la atención visual sea clave, ya que deben saber diferenciar los estímulos determinantes que les permitan intuir la trayectoria del balón, los movimientos de sus compañeros y rivales y de los espacios de juego.

Sin embargo, en la actualidad hay pocos estudios sobre entrenamientos perceptivos que además profundicen sobre posibles contenidos, y los pocos que hay se han hecho en deportistas de alto rendimiento y con latencias post experimentales poco significativas (Antúnez y García, 2008 en Romero, 2012).

Por lo tanto, y debido a la escasez de estudios aplicados para futbolistas jóvenes, se aporta una visión sobre los contenidos más relevantes por tener en cuenta para este bloque complementario, sobre todo en etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6).

Como afirma Palmi (2007), "una cosa es ver (sensación) y otra enterarse de lo que se está viendo (percepción)" (p. 82). Es muy importante entrenar bien la percepción de sus futbolistas, ya que éstos toman sus decisiones basándose en la información que recojan del juego, seleccionando un conjunto de señales que les permiten anticiparse a los acontecimientos futuros.

Sus futbolistas inmersos en una etapa de juego egocéntrica deben resolver problemas próximos, y para ello tienen que aprender a observar lo que suceda alrededor de su posición. Primeramente, deben focalizar su atención visual en los espacios alrededor del centro del juego, para más tarde abrir un poco este rango perceptivo hasta los espacios cercanos. De esta forma adquieren confianza para resolver las situaciones individuales del juego, que responden a contenidos más sensibles para el aprendizaje en estas etapas de comprensión del juego.

A medida que sus futbolistas evolucionan hasta llegar a las etapas de comprensión del juego de especialización (5 y 6), los elementos por percibir deben estar cada vez más lejos, de forma que sus futbolistas sepan hacia dónde deben orientar el juego global del equipo o cómo colocarse de forma correcta con relación a los demás compañeros.

Los últimos e imprescindibles pasos para entrenar la percepción son mejorar la orientación corporal de sus futbolistas en el espacio y el giro de la cabeza. Muchos futbolistas inmersos en etapas de comprensión del juego de especialización siguen fijando la vista exclusivamente en el balón, hacia el cual suelen orientar el cuerpo. Siguiendo las ideas de Garganta y Pinto (1997), si pretende que sus futbolistas se orienten correctamente, debe plantear juegos que faciliten la recolección de información sobre aspectos relevantes que se produzcan en otros espacios donde no se encuentre el balón.

Sin embargo, únicamente con tener el cuerpo correctamente orientado no es garantía de recoger toda la información necesaria, ya que, en ocasiones, la información relevante se encuentra justo detrás de su futbolista. Por este motivo, aunque el cuerpo quede correctamente orientado, en múltiples ocasiones también es preciso girar la cabeza, tanto en ataque como en defensa.

A continuación, se van a presentar los criterios de búsqueda de información, que son las habilidades (contenidos) que se tienen que desarrollar en sus futbolistas, cada una centrada en un rol específico y con una o más soluciones óptimas para tener en cuenta (consignas).

Criterios de búsqueda de información

Uno de los parámetros más importantes en el entrenamiento perceptivo son los criterios de búsqueda de información, es decir, los aspectos por observar, de acuerdo con el rol estratégico que desempeñan sus futbolistas dentro de la situación del juego. Éstos son cinco y representaran los contenidos de entrenamiento:

- Percepción del centro de juego
- Percepción de espacios cercanos
- Percepción de espacios lejanos
- Orientación corporal
- Giros de cabeza.

Cada uno de ellos, en función del rol que lo soporte tiene que focalizarse en cierta información, esa información específica, son las consignas de entrenamiento, aquello que busca que sus futbolistas aprendan y son soluciones óptimas para valorar bien el contexto y así, construir una intención táctica oportuna.

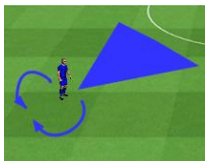
A continuación, se exponen los contenidos y las consignas de cada uno de los roles:

Percepción del centro de juego		
Futbolista	Consigna	Gráfico
Atacante con balón	Mirar la posición de los pies y la orientación corporal de la defensa directa.	
	Mirar donde están las coberturas directas de la defensa directa.	
	Mirar la posición o trayectoria de los compañeros en apoyo.	
Atacante sin balón	Mirar si quien posee el balón no puede progresar o está en peligro de perder el balón para apoyarlo.	
	Mirar si quien posee el balón precisa de un movimiento lejano al centro del juego para obtener espacio de progresión.	
	Mirar si se tiene un rival que disuada mi recepción.	
Defensa	Mirar el balón constantemente.	
	Mirar el mejor espacio hacia donde orientar el juego de quien posee el balón.	
	Mirar si se tienen coberturas y qué espacios están cerrando.	

Percepción de espacios cercanos		
Futbolista	Consigna	Gráfico
Atacante con balón	Mirar el mejor espacio por donde progresar, individual o colectivamente.	
	Mirar donde están colocados sus rivales cercanos.	
	Mirar la posición o trayectoria de sus compañeros cercanos.	
Atacante sin balón	Mirar si el espacio cercano esta libre, y en caso de estar ocupado, buscar un espacio cercano libre de compañeros.	
	Mirar si entre el futbolista con balón y yo hay rivales, buscando siempre una línea de pase abierta.	
	Mirar si se tiene un rival cercano que me defienda antes de recibir.	
Defensa	Mirar al futbolista que se debe marcar y al balón de forma simultánea.	
	Mirar si el futbolista con balón está defendido.	
	Mirar si al lado hay compañeros defendiendo.	

Percepción de espacios lejanos		
Futbolista	Consigna	Gráfico
Atacante con balón	Buscar al compañero con más ventaja para el equipo y más riesgo para el rival.	
	Mirar donde se están generando espacios favorables de juego.	
	Buscar los desequilibrios espaciales.	
Atacante sin balón	Mirar si se está bien colocado con relación a la distribución del equipo.	
	Mirar si mi equipo tiene las líneas equilibradas.	
	Mirar si el equipo rival tiene desequilibrios espaciales que puedo aprovechar.	
Defensa	Mirar la posición con relación a la línea que pertenezco.	
	Mirar al futbolista que se debe defender con prioridad.	
	Mirar por donde puede progresar el ataque rival.	

Orientación corporal		
Futbolista	Consigna	Gráfico
Atacante con balón	Orientar el cuerpo para tener el máximo campo visual posible con relación a la zona activa del juego.	
	Orientar el cuerpo para observar toda la amplitud y profundidad del campo.	
Atacante sin balón	Orientar el cuerpo con relación al balón y la portería rival.	
Defensa	Orientar el cuerpo con relación al balón, la portería y al futbolista por marcar.	

Girar la cabeza		
Futbolista	Consigna	Gráfico
Atacante con balón	Girar la cabeza lateralmente para buscar compañeros con ventaja para recibir el balón.	
	Girar la cabeza hacia atrás para controlar los posibles defensores que se acercan a nuestra posición.	
Atacante sin balón	Girar la cabeza antes de recibir el balón para recoger el máximo de información posible (sobre compañeros, rivales y espacios).	
Defensa	Girar la cabeza para buscar compañeros ayudando en la defensa.	

A continuación, se muestra un ejemplo de una situación del juego donde se señala al atacante con balón como ejemplo de la percepción del centro de juego:

Figura 2. *Situación de percepción del centro de juego por parte del atacante con balón.*

En la figura anterior se puede apreciar como su futbolista que se encuentra en posesión del balón (marcado con un círculo blanco) mira tanto la posición de los pies y la orientación corporal del defensor como las coberturas directas del siguiente defensor para intentar resolver la situación. No obstante, parece que no percibe la posición o trayectoria del compañero cercano en apoyo.

Recomendaciones metodológicas

Para cerrar este apartado referente a la percepción, se describe una serie de recomendaciones metodológicas que se consideran relevantes a la hora de entrenar este contenido complementario.

De entrada, cabe mencionar que un error que se comete muy a menudo en los inicios de los directores técnicos es planificar tareas que sólo estimulen a sus futbolistas con balón, contrariamente a este planteamiento, el entrenamiento perceptivo debe dirigirse hacia atacantes con balón, pero también a atacantes sin balón y a la defensa.

Además, es preciso que en las tareas perceptivas su futbolista descubra la secuencia de acciones por llevar a cabo para resolver las situaciones que plantea el juego (Knapp, 1963). Es necesario plantear tareas abiertas en las que sus futbolistas no sepan inicialmente qué han de hacer exactamente para resolver el problema que se les plantea. De esta manera se consigue que deban implicarse cognoscitivamente al máximo, tal y como requiere la competición.

El entrenamiento de los mecanismos perceptivos debe ser siempre lo más real posible, ya que sus futbolistas deben aprender a recoger aquella información que tenga una transferencia positiva a la competición. No tiene ningún sentido que sus futbolistas aprendan a recoger un tipo de información que después, en la competición, va a aparecer claramente distorsionada. No obstante, hay que tener claro que si bien se busca lo más cercano a la competencia es prácticamente imposible reproducir los estímulos (carga física, psicológica, emocional y táctica de un juego) dentro de las tareas de entrenamiento, pero siempre se tiene que simular lo máximo posible, asegurando la posibilidad de aprender de dicho contexto (complejidad).

Hay tres estrategias didácticas por priorizar para el aprendizaje de la percepción, que son las más reales que se tiene por su contexto global:

- Juegos de posesión
- Juegos de invasión discontinua
- Juegos reales condicionados.

También pueden realizarse juegos de percepción generales, que estén más apartados de la realidad, ya sean por normativas de la tarea, el contexto o por materiales utilizados. Estos juegos generales tienen el objetivo de presentar un contenido o recordarlo, pero nunca de enseñar. Para realmente aumentar las posibilidades de aprendizaje tiene que aplicar juegos más reales, los juegos específicos.

Por lo tanto, es fundamental que los espacios y el número de futbolistas se parezcan a los de la competición, pero siempre adecuándolos a la etapa de comprensión del juego en la que se encuentre su futbolista:

Etapa de comprensión del juego	Número mínimo de participantes	Número máximo de participantes
Etapa 3. Desarrollo	3c3 futbolistas	4c4+2 comodines
Etapa 4. Desarrollo	4c4 futbolistas	5c5+2 comodines
Etapa 5. Especialización	5c5 futbolistas	6c6+2 comodines
Etapa 6. Especialización	6c6 futbolistas	7c7+2 comodines

Las medidas son orientativas para cada tipo de contexto que utilice. Aquí se presentan las que se recomiendan de acuerdo con la etapa de comprensión del juego. Son orientativas y dan una idea de las dimensiones.

Etapa de comprensión del juego	Juego de posesión	Juego de invasión discontinua	Juego real condicionado
Etapa 3. Desarrollo	25x20m	30x20m	30x20m
Etapa 4. Desarrollo	30X25m	35x25m	40x30m
Etapa 5. Especialización	35x30m	45x35m	55x40m
Etapa 6. Especialización	50x40m	60x45m	70x50m

Resumen

- Es importante que entrene a sus futbolistas para que aprendan a observar, debido a la multitud de estímulos que aparecen en el juego.
- Hay que diferencia los estímulos determinantes que les permitan intuir la trayectoria del balón, los movimientos de sus compañeros, rivales y de los espacios del juego.
- Las principales habilidades perceptivas son: la percepción del centro de juego, la del espacio cercano, la del espacio lejano, la orientación corporal y los giros de cabeza.
- El entrenamiento de los mecanismos perceptivos debe ser lo más real posible para que su transferencia a la competición sea positiva.

7.3. Gestión de los espacios de juego

En el presente apartado se describe la importancia de la gestión de los espacios; se presentan las consignas principales de este contenido complementario; y finalmente se dan recomendaciones metodológicas para llevarlo a cabo.

Gestión de los espacios y su importancia

Es importante definir el significado de espacio en el fútbol, Fernández *et al.,* (2018) lo definen como el posicionamiento continuo de su futbolista en un área específica. Por otro lado, los mismos autores definen la generación de espacios como la acción de alejar a los rivales de determinadas áreas para crear disponibilidad espacial en lugares del campo que antes estaban cubiertos. Para ello es fundamental tener un control y gestión del espacio para identificar la ocupación y la generación de espacios.

Tal y como apunta Castelo (1999), el elemento espacial es el aspecto clave que orienta la actuación individual y colectiva en cada situación puntual del juego. Además, Solomenko (1982) afirma que la gestión de los espacios es fundamental para su futbolista, ayudándole a ocupar y explotar los espacios ventajosos, hecho que proporciona, a su vez, más y mejores líneas de pase en profundidad y amplitud para el equipo, las cuales tienen especial relevancia en la creación de las diferentes opciones de construcción del juego ofensivo.

En la misma línea van Reep y Benjamín (1968 en Castellano *et al.,* 2013), quienes afirman que, de entre los indicadores de rendimiento, los que aluden al análisis del espacio han sido unos de los primeros en proponerse, permaneciendo vigentes en la actualidad (Gómez *et al.,* 2012). El análisis del espacio ha tenido diferentes aproximaciones, las más habituales han sido aquellos que ubican sobre el terreno de juego, de manera puntual, las conductas realizadas por sus futbolistas.

Observando el fútbol formativo, se comparte la idea de Pacheco (2004), quién expone que uno de los problemas principales para sus futbolistas en las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6) es la forma de tratar el espacio de juego. Esto es debido a la complejidad del fútbol y a las grandes dimensiones de los terrenos del juego, donde el dominio del espacio es una tarea demasiado complicada para sus futbolistas que se inician en la práctica de este deporte. Por este motivo, los contenidos de la gestión de los espacios de juego que sus futbolistas jóvenes deben aprender van a ser adquiridos y desarrollados a lo largo

de su trayectoria deportiva, siempre de forma vinculada a su nivel de comprensión del juego.

Contenidos de la gestión de los espacios

Al tratase el fútbol de un deporte donde dos equipos actúan en un mismo espacio regular, creando configuraciones de juego de gran complejidad y dinamismo, se hace evidente la necesidad de enseñar a gestionar los espacios del juego a sus futbolistas ya desde las etapas iniciales (Losada, 2012).

Fernández *et al.,* (2018) hablan de dos contenidos que generan ventaja con relación al espacio: la ocupación y la generación de espacios. El primero ocurre, por ejemplo, en una situación de carrera de alta velocidad entre el atacante y el defensor, donde el atacante se mueve un poco más rápido; o bien cuando los defensores cercanos siguen el balón cuando se aleja de su futbolista, dejando su futbolista un mejor control del espacio. En cuanto a la generación de espacios, es un contenido que involucra a dos o más compañeros de equipo durante una situación de ataque. De esta forma hay dos tipos principales de actores presentes: un generador y uno o más receptores; el generador es su futbolista que se mueve hacia un determinado espacio mientras arrastra rivales durante el proceso. Este comportamiento de arrastre causa la liberación del espacio previamente ocupado por el rival arrastrado (Fernández *et al.,* 2018).

Estos tipos de contenidos de gestión espacial, como los que resaltan los anteriores autores, cada vez son más reconocidos por los entrenadores y toman más tiempo en los entrenamientos, ya que facilitan la aparición de otras habilidades.

De la misma manera, Enguix (2017) también destaca la importancia de la gestión de los espacios en el fútbol, se centra en los contenidos de creación y ocupación del espacio libre, aunque añade, además, el contenido de aprovechamiento del espacio libre, el cual se da, por ejemplo, cuando el poseedor del balón realiza un pase a su compañero que acaba de llegar al espacio despejado.

Estos tres contenidos van a ser claves a la hora de trabajar con sus futbolistas en período de desarrollo, teniendo en cuenta que es un período donde sus futbolistas aún tienen tendencia a agruparse todos con el único objetivo de hacerse con el balón sin ninguna organización colectiva. Por lo tanto, van a ser de gran ayuda para entrenar la gestión de los espacios en el campo teniendo en cuenta la posición del balón sobre el terreno de juego y la función que

estuviera desarrollando el equipo en ese momento determinado (defensiva u ofensiva).

Una vez contemplado lo que dicen los autores, hay contenidos de entrenamiento con relación a esto, pero no en profundidad. Por lo tanto, se propone una serie de progresiones para la relación futbolista-espacio, inicialmente, y equipo-espacio más adelante, ambas adecuadas a cada una de las diferentes etapas de comprensión del juego. De esta forma, encontramos cuatro grandes contenidos para la enseñanza de la gestión espacial, que va directamente relacionada a la etapa de comprensión del juego en la que se encuentran sus futbolistas:

	Etapa 3. Desarrollo	Etapa 4. Desarrollo	Etapa 5. Especialización	Etapa 6. Especialización
Descentralización de los espacios				
Distribución básica en el espacio				
Distribución racional en el espacio				
Reestructuración de los espacios				

A continuación, se explican de forma conceptual cada una de estas habilidades por desarrollar para gestionar adecuadamente los espacios de juego:

Etapa 3. Desarrollo

En esta etapa sus futbolistas suelen ir todos detrás del balón, tanto en la fase ofensiva como defensiva del juego, en este sentido, el objetivo principal es que sus futbolistas se vayan alejando progresivamente del centro de juego. Reforzando esta idea, Castelo (1999) expone que la descentralización del espacio por parte de los compañeros de quien posee el balón genera espacios libres de juego para que éste pueda progresar en dirección a la portería rival, facilitando la aparición de situaciones óptimas para la conducción o el regate, habilidades imprescindibles en un juego de tipo egocéntrico.

Etapa 4. Desarrollo

El contenido en esta segunda etapa egocéntrica es que sus futbolistas aprendan a equilibrar los espacios de juego de forma básica. De acuerdo con Ardá y Casal (2003) sus futbolistas tienen que fijarse en restablecer situaciones de igualdad numérica, tanto ofensivamente como defensivamente, ocupando las zonas

básicas del terreno de juego: carriles laterales y central, y sectores horizontales de inicio, construcción y finalización del juego.

Etapa 5. Especialización

El objetivo en esta etapa es que sus futbolistas se distribuyan en el espacio para ocuparlo racionalmente (Ardá y Casal, 2003). En este sentido, la gran diferencia entre un equilibrio básico del espacio y una distribución racional de éste es que en este último concepto el equipo precisa de una distribución correcta por posiciones y líneas de juego, mientras que la forma básica de equilibrio sólo consiste en ocupar las zonas más importantes del terreno de juego con un cierto equilibrio (no pueden quedar zonas sin futbolistas ni muchos futbolistas en una misma zona).

Etapa 6. Especialización

Finalmente, como último contenido referente a la gestión de los espacios del juego, debe aprender a reequilibrarlos de forma constante. Esta reestructuración consiste en intercambiar las posiciones dentro de una misma línea y entre líneas del equipo con la finalidad de movilizar los espacios de ataque sin perder la distribución racional del equipo en los espacios del juego.

Hay que recordar que el contenido por sí solo no enseña, son las consignas de entrenamiento las que lo realizan. Estas consignas de los cuatro contenidos de gestión de los espacios van a ir directamente relacionadas a una fase del juego. Van a haber consignas para la fase ofensiva y consignas para la fase defensiva, ya que el manejo del espacio es distinto en cada una de éstas.

Contenidos	Consignas
Descentralización de los espacios del juego	En ataque, dejar espacio de juego a quien posee el balón. En ataque, estar siempre en disposición de actuar sobre el balón (respetando la consigna anterior).
	En defensa, dejar espacio al defensa del poseedor del balón. En defensa, estar siempre en disposición de actuar sobre el balón (respetando la consigna anterior).
Distribución básica de los espacios del juego	En ataque, mantener los espacios de derecha, izquierda, delante y detrás ocupados. En ataque, no estar dos futbolistas en una misma zona (derecha, izquierda, delante y detrás).
	En defensa, mantener los espacios de derecha, izquierda, delante y detrás ocupados. En defensa, no estar dos futbolistas en una misma zona (derecha, izquierda, delante y detrás).
Distribución racional de	En ataque, juga en y desde la zona.

los espacios del juego	En ataque, ocupar más de un futbolista una misma zona para generar ventaja numérica.
	En defensa, jugar en y desde la zona. En defensa, ocupar más de un futbolista una misma zona para generar ventaja numérica.
Reestructuración de los espacios del juego	En ataque, intercambiar posiciones manteniendo el equilibrio del equipo.
	En defensa, intercambiar posiciones manteniendo el equilibrio del equipo.
	Cambiar la formación del equipo en función de la fase del juego. Anticipar la preparación de la siguiente fase del juego.

A continuación, se muestra un ejemplo de una situación del juego donde se señala al atacante con balón como ejemplo de descentralización de los espacios del juego:

Figura 1. *Situación de descentralización de los espacios de juego y distribución básica del espacio en ataque*.

En la figura se puede apreciar como el compañero más cercano al poseedor del balón se acerca para pedir el balón, y acto seguido, abandona el espacio para que el primero pueda tenerlo para progresar con el balón. Mientras, su futbolista más lejano al poseedor aprovecha para mantener el espacio por delante del balón, ofreciendo una opción de pase en otra zona con respecto a sus compañeros.

Recomendaciones metodológicas

La gestión de los espacios del juego debe ser entrenada mediante juegos donde el éxito de éstos recaiga precisamente sobre la gestión del espacio correcta. Es decir, que sin una correcta utilización de los espacios del terreno de juego las opciones de puntuar se reduzcan significativamente. Debe establecer una normativa que dinamice la conducta de su futbolista con la finalidad de que

aparezcan dentro del juego las situaciones necesarias para el desarrollo correcto de su capacidad de la gestión de los espacios.

Es importante resaltar que las habilidades de gestión de los espacios marcan el tipo de distribución de sus futbolistas por utilizar en la construcción de estrategias didácticas (contextos determinados de entrenamiento). Es decir, que cuando se encuentren en las etapas de especialización, el trabajo de gestión de los espacios va con una relación posicional en la tarea. Habrá posiciones e incluso líneas del equipo. Antes no será necesario.

Es por este motivo que se recomienda la utilización de estrategias didácticas muy similares a la realidad competitiva y se opta por las mismas estrategias que en los juegos específicos de percepción:

- Juegos de posesión
- Juegos de invasión discontinua
- Juegos reales condicionados.

Para el entrenamiento, la división del terreno de juego es de gran ayuda para los trabajos de la gestión de los espacios ya que facilita que sus futbolistas puedan ser conscientes del espacio más rápidamente. Se puede dividir en carriles (verticales) y zonas (horizontales) el campo de fútbol reglamentario. La división por la que se opta para la enseñanza de la gestión de los espacios es la de tres carriles y tres zonas:

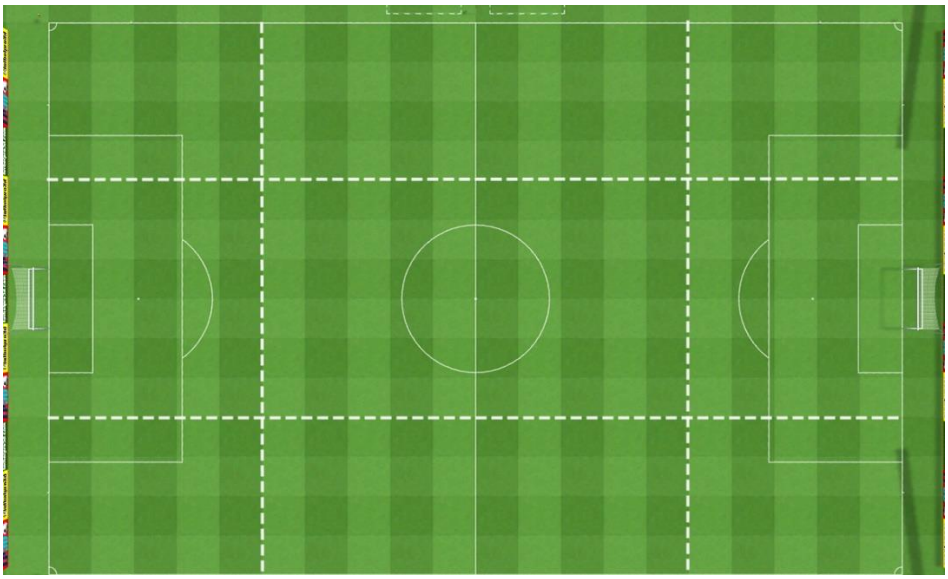


Figura 2. *Campo de fútbol dividido por carriles verticales y sectores horizontales*.

Los carriles verticales son: carril lateral derecho, carril central y carril lateral izquierdo. A su vez, los sectores horizontales se dividen en: zona de inicio del juego, zona de progresión y zona de finalización. Del cruce entre estos carriles y sectores nacen los nueve espacios del terreno del juego por gestionar por parte de sus futbolistas de un equipo.

A continuación, se exponen, las bases para la creación de juegos de gestión de los espacios:

- En las nueve zonas del terreno de juego se utilizan los espacios necesarios para dinamizar correctamente el juego, sin subdividir o utilizar parcialmente ninguno de ellos.
- La densidad de futbolistas debe ser lo más cercana posible a la realidad competitiva, aunque siempre sin perder el valor pedagógico. A continuación, se muestran el mínimo y el máximo de futbolistas y comodines interiores (los exteriores no se pueden utilizar en este tipo de juegos) por utilizar para los juegos de percepción de acuerdo con la etapa de comprensión del juego de sus futbolistas:

Etapa de comprensión del juego	Mínimo número de participantes	Máximo número de participantes
Etapa 3. Desarrollo	3c3 futbolistas	5c5+1 comodín
Etapa 4. Desarrollo	4c4 futbolistas	5c5+2 comodines
Etapa 5. Especialización	5c5 futbolistas	6c6+1 comodín
Etapa 6. Especialización	5c5 futbolistas	7c7+ 1 comodín

Con relación a los espacios, es el más parecido a la competición posible, ajustado a la estrategia didáctica en cuestión y al número de futbolistas.

Resumen

- La gestión de los espacios es una habilidad complicada para sus futbolistas jóvenes debido a las grandes dimensiones del campo y a la complejidad del juego.
- Las habilidades de gestión de los espacios son: descentralización de los espacios de juego, distribución básica en el espacio, distribución racional en el espacio y reestructuración de los espacios.
- Las consignas de cada contenido son claves para su aprendizaje, van con relación a la fase del juego, ofensiva o defensiva, ya que el manejo del espacio es distinto en cada una.
- El campo se divide en nueve zonas: carril vertical derecho, carril vertical central y carril vertical izquierdo; y zona de inicio del juego, zona de progresión y zona de finalización.

8. Preparación física en futbolistas jóvenes

Para empezar a introducir la preparación física en el período de desarrollo, antes es importante definir este concepto y contextualizarlo en dicho período. Evidentemente va a ser necesario no solo considerar las etapas de comprensión del juego donde se encuentran sus futbolistas, sino también el período deportivo correspondiente, para así definir los términos de preparación física y psicomotricidad, sobre los cuales se basa este capítulo. Además, y como se verá a lo largo del capítulo, va a ser fundamental tener en cuenta las características biológicas de sus futbolistas en el período de desarrollo para enfocar el trabajo y desarrollo de sus capacidades físicas de forma distinta a la de los adultos.

Seguidamente se presentan ambos términos junto con los objetivos que la preparación física debe considerar en el período de desarrollo y que, como se verá, van acorde con su nivel y sus capacidades.

8.1. Preparación física

Si se tienen en cuenta las visiones de algunos autores, son múltiples las definiciones del concepto de preparación física. Para algunos de ellos, la preparación física se ha transformado en un conjunto de actividades para el bienestar físico y de diversión; mientras que para otros se trata de un período que permite desarrollar las capacidades físicas de una persona o incluso la realización de ejercicios por desarrollar, mantener o recuperar un estado de condición óptima.

Calahorro, *et al*. (2011), hablan de la preparación física desde una perspectiva de la especialización y del alto rendimiento, afirman que ésta cubre un papel determinante en un deporte donde el período competitivo es muy largo, y donde el futbolista está a demanda de una buena base física para tener un desarrollo óptimo a lo largo de una temporada.

Por otro lado, está Bangsbo (2002), quién define la preparación física como el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento, cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del futbolista. Además, tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico tácticos prioritarios de la actividad practicada.

Siguiendo con esta idea Mallo *et al.* (2013), afirman que la preparación física debe ir encaminada a provocar adaptaciones específicas para jugar, en este

caso al fútbol, y nunca deberá ser tratada como una entidad independiente del mismo. En el momento en que se separa del fútbol pierde todo su valor.

Pero ¿por qué se debe priorizar un trabajo más cercano al contexto de juego y no uno de forma aislada que desarrolle las capacidades físicas de forma única? Para Los Santos (2000) se debe trabajar la preparación física utilizando situaciones parecidas a las de la competición, debido a la constante toma de decisiones que aparecen en el fútbol. Esto permitirá no sólo elevar la motivación de sus futbolistas jóvenes, sino también usar eficazmente el tiempo de entrenamiento, trabajando las habilidades técnicas y la comprensión del juego, aspecto decisivo en el período de desarrollo y en los períodos posteriores, ya que es el factor por priorizar en el desarrollo del futbolista (Bangsbo, 2002).

La preparación física es un área de trabajo que se entiende desde perspectivas diferentes entre los profesionales del fútbol, sobre todo cuando ésta se enmarca en el período de desarrollo.

En edades tempranas, las estructuras condicionales de sus futbolistas son muy poco sensibles al entrenamiento de las capacidades físicas, ya que éstas no están en un período de sensibilidad para su desarrollo.

Por este motivo se propone el desarrollo psicomotriz de sus futbolistas mediante el juego, un contexto naturalizado que complementa el ya existente desarrollo condicional, y que se encuentra integrado en el entrenamiento de los diferentes contenidos técnicos, tácticos y de juego en equipo.

De acuerdo con la idea anterior, la contextualización de este trabajo físico dentro del entrenamiento ordinario será de total relevancia en los procesos de desarrollo del futbolista mediante una visión evolutiva, cognoscitivista y global. No focalizando el trabajo en las estructuras condicionales de sus futbolistas se estará respetando la preferencia táctica de este deporte, a la vez que se permitirá a sus futbolistas jóvenes desarrollarse mediante el juego, pudiendo disfrutar de él en todo momento y previniendo abandonar de manera temprana la actividad deportiva y posibles lesiones futuras.

A su vez, la optimización de las habilidades motrices básicas y específicas tendrá un efecto cruzado muy interesante a la hora de aprender otros contenidos más propios del fútbol. Un mayor bagaje motriz será sinónimo de una mejor relación con el propio cuerpo, con el balón y también con las acciones de otros compañeros, concepto que lleva el nombre de sociomotricidad o intermotricidad simultanea (Parlebas, 2001).

Para referirse a la preparación física en el período de desarrollo, se utiliza el término psicomotricidad, ya que las características y necesidades fisiológicas de sus futbolistas jóvenes van a ser totalmente diferentes a las que tienen los adultos.

¿A qué nos referimos exactamente cuándo hablamos de psicomotricidad?, el término psicomotricidad se divide en dos partes: el motriz y el psiquismo, que constituyen el proceso de desarrollo integral de la persona. La palabra motriz se refiere al movimiento, mientras que psico determina la actividad psíquica en dos fases: la socioafectiva y la cognoscitiva. En otras palabras, en las acciones de sus futbolistas se articula toda su afectividad y sus deseos, pero también todas sus posibilidades de comunicación y conceptuación.

La teoría de Piaget (1982) afirma que la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz de los niños. En los primeros años de vida, hasta los siete años aproximadamente, la educación del niño es psicomotriz. Todo el conocimiento y el aprendizaje se centra en la acción de su futbolista sobre el medio, los demás y las experiencias, a través de su acción y movimiento.

Por su parte, Pacheco (2015), la define como un área del conocimiento que se ocupa del estudio y comprensión de los fenómenos relacionados con el movimiento corporal y su desarrollo. El mismo autor afirma que la educación psicomotriz es importante porque contribuye al desarrollo integral de los niños, ya que desde una perspectiva psicológica y biológica los ejercicios físicos aceleran las funciones vitales y mejoran el estado de ánimo.

Según Berruezo (1996, citado en Ardanaz, 2009) la psicomotricidad es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo de su futbolista, y por ello es necesario trabajarla en todos los ámbitos para ayudarles a adquirir una autonomía creciente en sus movimientos.

Se hace evidente que el ejercicio físico es, sobre todo en el período de desarrollo, básico para el aprendizaje y la adaptación general de sus futbolistas al ambiente en el que se desarrollan. Entre otras razones, porque el ejercicio es un medio para practicar, poner en acción, entrenar, realizar, usar y/o mejorar nuestras actividades.

Por lo tanto, se afirma que la psicomotrocidad constituye un campo de conocimiento y una práctica que se encarga del estudio de los movimientos vinculados al cuerpo. De esta forma, a lo largo del capítulo se analizarán las principales capacidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad y amplitud

de movimiento englobadas dentro de la psicomotricidad, que será aquella que se priorizará.

8.2. Objetivos de la preparación física en el período de desarrollo

Las cualidades físicas no permanecen constantes en el paso de la niñez a la juventud. El entrenamiento de la condición física en el período de desarrollo es un contenido esencial de preparación general y no tanto de preparación específica.

Siguiendo las afirmaciones de Mallo *et al*. (2013), Los Santos (2000) y Bangsbo (2002), es muy importante, sobre todo en el período de desarrollo, trabajar las capacidades físicas de forma general, sin alejarlas de la realidad del juego. De entrada, el desarrollo de la comprensión del juego es uno de los principales objetivos en este período, a la vez que la evolución de las capacidades físicas entre los 6 y los 13 años se presenta de forma progresiva debido a los cambios a nivel hormonal que sufren los jóvenes.

Teniendo en cuenta las afirmaciones anteriores sobre el concepto de psicomotricidad, el principal objetivo que persigue la preparación física en el período de desarrollo es el enriquecimiento del esquema corporal de sus futbolistas; es decir, que éstos adquieran autonomía motriz a través del control del propio cuerpo, mostrando capacidad para realizar diferentes movimientos.

Según Quirós (2000), la psicomotricidad alentará a sus futbolistas para que conozcan y vivan de forma activa, espontánea y placentera todas las posibilidades de su propio cuerpo en movimiento. De idéntico modo le permitirá la comprensión del mundo que le rodea, le animará en el descubrimiento de la comunicación y le incitará a desarrollar estrategias adecuadas para la resolución de problemas.

Por lo tanto, teniendo muy presente el período deportivo en el cual nos encontramos, es fundamental trabajar los aspectos condicionales de sus futbolistas de forma que éstos experimenten con su propio cuerpo, y así adquieran conocimientos no sólo de este sino también de su entorno, siendo la psicomotricidad la principal herramienta que permita este enfoque.

A continuación, se van a presentar más específicamente las capacidades físicas y sus principales características con relación al desarrollo biológico de sus futbolistas, las cuales hay que tener en cuenta para el período de desarrollo.

Seguidamente se presenta la evolución de las capacidades físicas a lo largo del período de desarrollo y cómo se deberá entender su proceso de optimización: fuerza, resistencia, velocidad y amplitud de movimiento.

Entrenamiento de la fuerza

La fuerza muscular se presenta estable a lo largo de la infancia y aumenta progresivamente a la vez que incrementa la masa muscular. Según Casáis, Domínguez y Lago (2009) entre los 6 y los 9 años, el entrenamiento de la fuerza como un objetivo en sí no resulta efectivo, ya que los niveles hormonales de su futbolista son muy bajos. La mejora de la fuerza en estas edades se produce por el propio crecimiento y la mejora de la coordinación (aspectos relacionados con el sistema nervioso).

No obstante, se habla de que un entrenamiento de la fuerza en edades tempranas puede romper barreras e incrementar el potencial en la adolescencia, incluso reduciendo el riesgo de lesiones. Esta idea abre la puerta a un posible cambio de perspectiva con relación al entrenamiento de la fuerza.

Entre los 10 y los 13 años, los niveles hormonales siguen siendo bajos; el incremento de la fuerza es el resultado de la mejora en la ejecución técnica con relación a la coordinación motora, el aumento de la activación motora y otras adaptaciones neurológicas.

Entonces, ¿cómo debe entrenarse la fuerza?, se seguirán aplicando las consideraciones de la etapa anterior, con la posibilidad de añadir un desarrollo mixto entre coordinación y fuerza. Por ejemplo, podemos realizar ejercicios coordinativos con tareas de fuerza que impliquen el propio peso corporal.

Entrenamiento de la resistencia

A partir de los 6-7 años se produce un incremento continuo y casi lineal de la resistencia aeróbica (esfuerzo de intensidad leve o media por un tiempo extenso y sin falta de oxígeno) y anaeróbica aláctica (esfuerzo de intensidad alta por un tiempo breve o con falta de oxígeno).

En cuanto a la resistencia anaeróbica láctica, Según Casáis *et al*. (2009), ésta no se debe entrenar durante este período debido a la falta de madurez de esta vía y la baja capacidad para eliminar lactato (el ácido láctico proviene de la descomposición de glucosa cuando hay falta de oxígeno). Es decir, entre los 6 y los 13 años el entrenamiento ha de ir encaminado a la obtención de una resistencia básica.

Entrenamiento de la velocidad

Entre los 8-13 años, la plasticidad de la corteza cerebral permite una buena estimulación para el entrenamiento de la velocidad (Casáis *et al*., 2009). Por lo tanto, es un período propicio para entrenar esa capacidad física, pero ¿cómo puede hacerse?, es muy importante el hecho de poner especial énfasis en la coordinación rápida, lo que significa trabajar la coordinación a altas velocidades.

Entrenamiento de la amplitud de movimiento

Entre los 6 y los 9 años, sus futbolistas poseen una gran flexibilidad por el hecho de que el aparato esquelético aún no está solidificado. En consecuencia, según Weineck (1998; en Casáis *et al*., 2009), no se hace necesaria la realización de un entrenamiento específico.

Entre los 9 y los 11 años es cuando se puede empezar a trabajar esa cualidad mediante diferentes tipos de estiramientos: activos, pasivos, etc., los cuales ayuden a mantener esa amplitud de movimiento.

Por lo tanto, el entrenamiento y la prioridad de las capacidades físicas en el período en el cual nos encontramos está determinado por las características biológicas de sus futbolistas jóvenes, quienes se encuentran en una fase de desarrollo físico y hormonal que condiciona la consecución y desarrollo de esas capacidades.

De este modo se hace necesario establecer unos objetivos reales que se adapten a esas características y permitan a sus futbolistas desarrollarse a nivel físico de una forma adecuada y ajustada a sus necesidades y posibilidades.

Objetivos reales del período de desarrollo

Como se ha visto en el apartado anterior, las capacidades físicas están condicionadas por las características biológicas de sus futbolistas jóvenes, por lo que se hace necesario plantear el trabajo y desarrollo de éstas de una forma adecuada y adaptada a las características biológicas de sus futbolistas.

Entonces, ¿cómo se pueden trabajar todas esas capacidades físicas?, como se ha mencionado anteriormente, se recomienda su desarrollo a través de la aplicación de la psicomotricidad, ya que, debido a las tempranas edades de sus futbolistas, éstos necesitan conocer su esquema corporal, el cual se define como la representación que tenemos del propio cuerpo, de sus segmentos

corporales, de su estructuración, de las posibilidades de movimiento y, por lo tanto, de las diversas limitaciones que éste posee (González, 2011).

La misma autora afirma que el niño adquiere, a través de actividades psicomotrices, las nociones espaciales, temporales y de lateralidad, relativas a su cuerpo, a los objetos y a situaciones que le facilitan la adquisición de nuevos aprendizajes; es decir, desarrolla sus capacidades de relación con el propio cuerpo y lo que le rodea. Además, se pueden diferenciar distintas etapas en el desarrollo psicomotriz de una persona:

- 0-2 años (etapa maternal): pasa de los primeros reflejos a la marcha y a las primeras coordinaciones.
- 2-5 años (etapa global): el conocimiento y utilización del cuerpo son cada vez más precisos. Aparece por primera vez la relación con el adulto.
- 5-8 años (etapa de transición): es capaz de diferenciar y analizar su propio cuerpo. Se produce la afirmación definitiva de la lateralidad y la independencia de los brazos. También es capaz de diferenciar entre derecha e izquierda, concepto anteriormente expuesto.
- 8-11 años (etapa de elaboración definitiva del esquema corporal): es una etapa de relajación global. Se completa el conocimiento de sí mismo y se aplica el conocimiento de los demás.

Se hace evidente que sus futbolistas en este período deben desarrollarse físicamente, aunque de forma distinta a los adultos. Por lo tanto, se deberá utilizar la psicomotricidad para orientar el trabajo de las capacidades físicas, lo cual les va a permitir obtener beneficios no solo a nivel condicional sino a nivel cognoscitivo.

No es necesario entrenar de forma específica la fuerza, la resistencia, la velocidad y la amplitud de movimiento sino hasta los 9 años, ya que son capacidades que se deberán presentar acorde a las características de sus futbolistas jóvenes, mediante una gran variedad de formas didácticas que permitan su participación.

Además, teniendo en cuenta los contenidos de entrenamiento expuestos en capítulos anteriores, la psicomotricidad va a permitir dotar a sus futbolistas de ciertas habilidades perceptivas, las cuales van a ser relevantes en los demás contenidos del bloque complementario: la percepción y la gestión de los espacios.

Pero ¿a través de qué contenidos se puede trabajar la psicomotricidad?, en el siguiente apartado se presentan los contenidos principales que se recomiendan desarrollar a lo largo del período de desarrollo.

Resumen

- La psicomotricidad es la base para trabajar las diferentes capacidades físicas en el período de desarrollo.
- El principal objetivo de la preparación física en el período de desarrollo es el enriquecimiento del esquema corporal y la adquisición de autonomía motriz.
- El entrenamiento y la prioridad de las capacidades físicas en el período de desarrollo está determinado por las características biológicas de sus futbolistas jóvenes.

8.3. Capacidades físicas integradas en el entrenamiento

Como se ha mencionado en el presente capítulo, algunos autores afirman que es muy importante no separar el entrenamiento de las capacidades físicas del juego durante el período de desarrollo. Si bien es cierto que las características biológicas de sus futbolistas jóvenes no permiten un trabajo específico de ellas, también es cierto que el mismo juego las estimula.

A ello se refieren también Casáis *et al*. (2009), quienes afirman que el fútbol es un deporte sociomotriz donde los procesos de entrenamiento no deberían buscar una optimización por separado de cada una de las principales estructuras (cognoscitiva, coordinativa y condicional) que constituyen al futbolista. Además, Lago (2002) añade que con sólo la estimulación de una de estas tres estructuras de su futbolista se estará interviniendo indirectamente, pero de forma automática, sobre las demás, debido a que éstas se encuentran total y estrechamente interrelacionadas. Profundizando en esta idea, Seirul·lo (1993, 1994 y 1998) expone que el futbolista está constituido por estructuras y las relaciones existentes entre ellas, las cuales las hacen totalmente indivisibles. Habrá que entender al futbolista como un todo más grande que la suma de sus partes constituyentes.

Entonces ¿qué hay que tener en cuenta a la hora de integrar las capacidades físicas al juego?, las capacidades de resistencia, fuerza y velocidad, conforme el juego lo demande.

Entrenamiento integrado de la resistencia

El entrenamiento de la resistencia se debe de realizar utilizando juegos y formas de entrenamiento específicas del fútbol.

Entrenando con tareas globales, es decir, con tareas más parecidas al juego real, se garantiza la formación de los componentes de resistencia relevantes para el juego. Por lo tanto, esta capacidad física se desarrollará mediante la propia práctica del fútbol y sus diferentes formas de juego, las cuales serán suficientes.

Respecto a los jóvenes entre los 10 y los 13 años, se deberá dar continuidad al trabajo de la capacidad aeróbica (resistencia básica). Sin embargo, en este caso también se podrá incentivar la potencia aeróbica mediante circuitos y recorridos con balón (resistencia específica), además de juegos de relevos y tareas de carácter competitivo (resistencia anaeróbica) (Casáis *et al*., 2009).

Estas estrategias didácticas y sus características se desarrollarán más adelante, en el presente Nivel B, cuando hablemos del cómo entrenar.

Entrenamiento integrado de la fuerza

Entre los 6 y los 10 años, se tiene que dar especial importancia al reforzamiento del aparato locomotor mediante juegos. A través de formatos de juego globales, se potenciará el entrenamiento dinámico de la fuerza, siendo la elástico-explosiva el primer aspecto de esta capacidad que se deberá entrenar. Entre los 10 y los 13 años será recomendable seguir trabajando la fuerza utilizando los mismos recursos que en la etapa anterior, incluyendo también la coordinación de los gestos específicos del fútbol: golpear, saltar, cabecear, desplazamientos variados con y sin balón, etc. (Casáis *et al*. 2009).

Entrenamiento integrado de la velocidad

El entrenamiento de la velocidad se deberá de desarrollar con juegos motores variados y juegos globales, con la finalidad de potenciar la coordinación en acciones de alta velocidad.

En otras palabras, nos tendremos que centrar en el trabajo de la coordinación rápida.

Modificación de los parámetros de la tarea

Una vez analizada la integración de las principales capacidades físicas por desarrollar en este período, la pregunta que nos hacemos es: ¿Qué se debe tener en cuenta para entrenar las capacidades físicas de forma integrada?

A continuación, se presentan los distintos parámetros que se deberán tener en cuenta a la hora de modificar los diferentes elementos estructurales de las tareas de entrenamiento.

Toda tarea global presentará los siguientes elementos físicos, los cuales podrán ser modificados, y que se analizaron anteriormente en el presente Nivel: espacio, tiempo, balón, compañeros y rivales y porterías.

De esta forma, la modificación de estos elementos incidirá en unas consecuencias funcionales que permitirán el desarrollo de unas capacidades físicas u otras, a continuación, se presentan las modificaciones didácticas que se proponen para los diferentes elementos y sus respectivas consecuencias funcionales sobre las principales capacidades físicas.

Elementos físicos	Mod. Didácticas	Consecuencias funcionales	
Espacio	Ampliación	• Facilita el juego de los atacantes. • Juego de conjunto más seguro.	• Intensidad física del juego menor. • Disminución de las situaciones 1c1.
	Reducción	• Facilita el juego de los defensores • Juego de conjunto más difícil • Intensidad física del juego mayor • Visión de juego dificultada • Incremento de las situaciones 1c1 • Reducción de los espacios de tránsito entre el ataque y la defensa.	
	Zonas limitadas	• Aparición de comportamientos específicos (en función del contenido y la consigna de entrenamiento).	

Con la información anterior, se hace evidente cómo el hecho de ampliar el espacio de juego hace que la intensidad del juego sea menor, por lo que demandará una mayor implicación de la capacidad de resistencia. Contrariamente, al reducir el espacio se aumenta la intensidad del juego, por lo que probablemente aparezcan más situaciones donde se puedan desarrollar las capacidades de fuerza y velocidad. En cuanto a la implicación cognoscitiva, está claro que un espacio más reducido va a requerir mucho más de la atención e implicación del sistema nervioso central de sus futbolistas.

Elementos físicos	Mod. Didácticas	Consecuencias funcionales
Tiempo	Acelerar el ritmo	• Incremento de la intensidad • Incremento de los requerimientos técnicos • Incremento de los requerimientos tácticos
	Disminuir el ritmo	• Disminución de la intensidad • Disminución de los requerimientos técnicos • Disminución de los requerimientos tácticos
	Diferenciar secuencias temporales	• Exigencia para leer correctamente las situaciones del juego • Mezcla de las características de las situaciones de aceleración y disminución del ritmo de juego.

En cuanto a las modificaciones del ritmo, éstas afectan directamente a las capacidades de resistencia y velocidad, aumentando o disminuyendo la intensidad y ritmo de ejecución de las acciones técnicas y tácticas. Además, si se relaciona con el elemento del espacio, ambos inciden claramente en las capacidades físicas de resistencia, fuerza y velocidad, y de forma integrada al juego, que es lo que se pretende en este período.

Elementos físicos	Mod. Didácticas	Consecuencias funcionales
Balón	Incrementar la cantidad	• Estimula los mecanismos de percepción y de decisión • Incrementa la complejidad del juego • Modifica los sistemas de interacción entre sus futbolistas • Incrementa el foco de atención de sus futbolistas.

En este caso, la manipulación del número de balones también incide, aunque de forma menos directa, sobre las capacidades físicas. Sin embargo, es un elemento que activa el sistema nervioso central (SNC), estimulando los mecanismos de percepción y decisión y, en general, la participación de sus futbolistas.

Elementos físicos	Mod. Didácticas	Consecuencias funcionales
Compañeros y adversarios	Superioridad numérica	• Estimula la aparición de interacciones positivas entre sus futbolistas • Facilita el desarrollo de la fase ofensiva • Aumenta el tiempo de compromiso motor (tiempo de contacto) de los atacantes con balón
	Igualdad numérica	• Equilibrio permanente entre el ataque y la defensa.
	Inferioridad numérica	• Limita la aparición de interacciones positivas entre sus futbolistas • Dificulta el desarrollo de la fase ofensiva.

Por su parte, la modificación del número de sus futbolistas también afecta el comportamiento de éstos, además de su implicación cognoscitiva. De entrada, el hecho de encontrarse en inferioridad numérica sea en fase ofensiva o defensiva, hace que sus futbolistas se impliquen mucho más a nivel cognoscitivo, a la vez que les va a suponer un mayor esfuerzo para la consecución de sus objetivos.

Por el contrario, en situaciones de superioridad numérica, sus futbolistas aumentan su compromiso motor, es decir, participan mucho más activamente del juego, lo que supone una implicación tanto cognoscitiva (toma de decisiones) como coordinativa (gesto técnico con el balón).

Elementos físicos	Mod. Didácticas	Consecuencias funcionales
Porterías	Añadir porterías	• Descentralización de las acciones del juego en los espacios próximos a las porterías. • Cambio de la distribución de los jugadores en el terreno de juego.

	Juego sin porterías	• Aparecen objetivos propios de las tareas diferentes a los del fútbol (gol). • Gran concentración de sus futbolistas en torno al balón.
	Adaptar espacios próximos a las porterías.	• Descentralización de las acciones del juego en los espacios próximos a las porterías. • Aumenta la cantidad de comportamientos estratégicos de sus futbolistas. • Aparecen cambios en la orientación del juego.

Finalmente, el hecho de modificar las porterías va a incidir directamente sobre la distribución de sus futbolistas. Es decir, éstos varían su comportamiento en función de la existencia, o no, de porterías, distribuyéndose con relación a su ubicación o bien organizándose en torno al balón.

Referente a la parte cognoscitiva, sus futbolistas deberán adaptarse a las demandas que requieran los nuevos objetivos parciales y las diferentes orientaciones del juego.

Resumen

- Las capacidades de resistencia, fuerza y velocidad deberán integrarse al juego durante el período de desarrollo.
- Hay cinco elementos físicos que pueden modificarse para incidir sobre el entrenamiento de las diferentes capacidades físicas. Estos elementos son: porterías, espacio, tiempo, futbolistas y balón.

8.4. Contenidos de entrenamiento que se desprenden

De todo lo expuesto referente a las capacidades físicas, se puede deducir que éstas no van a ser el eje principal de las sesiones de entrenamiento, al menos de forma aislada, ya que sus futbolistas que se encuentren entre los 6-13 años no están preparados para un trabajo tan específico para las capacidades físicas debido a sus características biológicas.

No obstante, hay una capacidad que se puede y se debe trabajar de manera prioritaria y de forma específica: la coordinación. En las edades tempranas es fundamental trabajar las capacidades físicas que más necesiten de la participación del sistema nervioso, y la coordinación es la que más lo implica. Todas las demás capacidades físicas se trabajarán de forma indirecta mediante las estrategias didácticas más próximas al juego real (juegos de posesión, juegos de invasión discontinua y juegos reales condicionados).

Entonces, el presente apartado va a presentar la coordinación como capacidad física principal por desarrollar en este período, así como las habilidades motrices como contenido de entrenamiento y, de forma genérica, las consideraciones para su entrenamiento a través de unas pautas generales.

Coordinación

La coordinación se ubica en el bloque complementario, lo que significa que se entrenará fuera de la parte principal de la sesión. Según González, Álvarez y Solorzano (2017), la coordinación es el conjunto de habilidades que regulan el movimiento en el campo de juego en el que se ejecutan destrezas y habilidades. Asimismo, Porto (2016) la define como aquellas capacidades que le permiten a sus futbolistas desarrollar movimientos de una manera precisa y eficaz. Por lo tanto, sus futbolistas deberán tener un control de sus acciones y movimientos corporales para realizar las acciones que demande el juego de forma exitosa.

Un enfoque similar es el que le dan Meinel y Schnabel (1987), quienes definen la coordinación como la facultad de efectuar movimientos complejos de forma eficaz, lo que la convierte en el aspecto más relevante de la ejecución de la técnica deportiva. Además, se debe tener en cuenta que es necesaria la implicación de un gran número de músculos para que el cuerpo pueda realizar movimientos rápidos con la suficiente fuerza y de manera repetida. Por eso es importante que la musculatura de los futbolistas se apoye sobre un sistema nervioso muy desarrollado. El trabajo conjunto de la musculatura esquelética y

el Sistema Nervioso Central (SNC), que está regulado mediante procesos corporales, controla todo lo relacionado con el concepto de coordinación.

De esta forma, sus futbolistas que posean una buena coordinación dominarán a pesar de hallarse bajo presión de un rival o en un espacio reducido (presión espacial), los movimientos deportivos aprendidos.

¿Y cómo se puede mejorar la coordinación?, cuando se plantea un trabajo con el objetivo de mejorar esa capacidad, debe tenerse en cuenta la necesidad de implicar de manera preferente el SNC. Usted debe ser capaz de explicar con claridad cada tarea que proponga, ya que se trata de presentar situaciones que hagan pensar a su futbolista, que le supongan un problema por resolver y que requieran la constante implicación de su estructura cognoscitiva en la búsqueda de posibles soluciones. Lógicamente, es preciso adecuar los problemas a la posibilidad de resolución por parte de sus futbolistas según su nivel de madurez motriz, lo que también va a mantener elevados sus niveles de motivación y participación.

Es importante trabajar todos estos aspectos en el período de desarrollo ya que, como se vio en capítulos anteriores, se utiliza una perspectiva individual en el proceso de aprendizaje de este período, donde la mejora y progresión individual de sus futbolistas cobra más relevancia que la del equipo.

Pero ¿cómo podremos preparar nuestras tareas para el trabajo de coordinación? Para trabajar la coordinación nos vamos a servir de las capacidades coordinativas (Meinel y Schnabel, 1987; Manno, 1988). Las capacidades coordinativas que se cree conveniente entrenar son las siguientes:

- Capacidad de combinación y aparejamiento de movimientos

Capacidad para coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales o aislados ligados a objetivos parciales que en su conjunto componen la acción de juego.

- Capacidad de orientación espaciotemporal

Capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo con relación al terreno de juego, el balón, los compañeros y los rivales.

- Capacidad de diferenciación kinestésica

Capacidad que permite expresar una gran precisión en los movimientos de diferentes partes del cuerpo, sin demasiado esfuerzo.

- Capacidad de equilibrio

Capacidad de mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces.

- Capacidad de reacción

Capacidad de proponer y ejecutar acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno.

- Capacidad de ritmo

Capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares con relación al espacio y al tiempo a partir de un ritmo propuesto externamente o por su futbolista.

- Capacidad de transformación de movimientos

Capacidad de adaptar y/o modificar el movimiento previsto por el futbolista como respuesta a una variación percibida o anticipada durante la ejecución motora.

Deberemos tener claro que la coordinación es la cualidad más importante para trabajar en estas edades, ya que es uno de los pilares de la preparación física en el fútbol. Debido a la juventud de sus futbolistas, cabe destacar que, desde el punto de vista de la condición física, estas capacidades van a tener mayor protagonismo, y serán desarrolladas de manera implícita a través de los métodos de trabajo que se expondrán más adelante.

Habilidades motrices como contenido de entrenamiento

Después de definir y analizar el concepto de coordinación en el apartado anterior, resulta evidente la importancia del entrenamiento de la coordinación en el período de desarrollo.

Pero ¿qué contenidos de entrenamiento deben utilizarse para trabajar la coordinación?, como se especificó anteriormente, se clasifican los contenidos de entrenamiento de la coordinación entre Habilidades Motrices Básicas y Habilidades Motrices Específicas.

Aunque en el Nivel C ya se introdujeron las diferentes HMB y HME, es fundamental recordarlas porque van a ser un aspecto muy importante para desarrollar algunas capacidades físicas. Así, las primeras son aquellas que permiten relacionarse con el medio, en este caso, el terreno de juego. Se consideran HMB el correr, saltar, girar, frenar, etc. En cuanto a las HME, son habilidades propias del fútbol que permiten relacionarse con el balón y el medio (terreno de juego). Estas habilidades se corresponden con las denominadas técnicas, como el regate, la conducción, el pase, etc., además integran las HMB. A continuación, se describen las HMB y las HME:

HMB	Descripción
Apoyos	Rápidos contactos de los pies con el suelo desarrollados en diferentes direcciones, que facilitan el encadenamiento de una habilidad a otra cuando es necesario.
Desplazamientos	Acciones que posibilitan el cambio de posición en el espacio y que pueden realizarse en múltiples direcciones.
Aceleraciones	Acciones que representan un aumento de la velocidad desde diferentes posiciones.
Frenadas	Desaceleraciones rápidas desde diferentes posiciones.
Cambios de dirección	Variaciones rápidas de la dirección y/o sentido de los desplazamientos con un solo apoyo variando en ángulo de salida.
Saltos	Acciones en las que se produce un despegue del suelo gracias al impulso de las piernas y que va seguida de una recepción que puede realizarse de diferentes maneras.
Equilibrio	Mantenerse en una determinada posición sin caerse durante unos pocos segundos, siendo esta una posición estática o dinámica.
Giros	Acción que acostumbra a realizarse de manera rápida y que consiste en provocar un cambio de la orientación corporal alrededor del eje longitudinal del cuerpo, generando solo un mínimo desplazamiento.

HME	Descripción
Control	Acción de hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. El balón puede ser recibido tanto de los propios compañeros (pase) o de los rivales (interceptación).
Habilidad con el balón	Acción de contactar dos o más veces consecutivas con el balón por el aire, con la cabeza, pies o muslos. Por lo tanto, es la relación continua de toques del balón sin que este caiga al suelo, utilizando todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.

Conducción	Técnica que realiza su futbolista al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno o transportándolo por el aire.
Regate	Acción técnica que permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al rival para que no intervenga en el juego.
Pase	Acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más futbolistas de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque.
Tiro	Acción técnica que consiste en todo envío del balón sobre la portería rival.
Centro	Envío del balón hacia el área rival con la intención de que un compañero anote gol.
Remate de cabeza	Gesto técnico de tocar el balón con la cabeza.
Protección del balón	Comportamiento del atacante en su posesión (en movimiento o no) con el fin de resguardar el balón (protección máxima) de cualquier intervención de los rivales directos.
Giros con el balón	Movimientos de rotación con el balón a través del eje vertical muy útiles para esconder el balón al defensor o para temporizar la acción ofensiva.

¿Todas las HMB cobran la misma relevancia?, realmente todas ellas son muy importantes para el desarrollo equilibrado de sus futbolistas, aunque se destacan los apoyos de entre todas ellas. La ejecución correcta de esta habilidad es fundamental debido a que, a partir de éstos, se desarrollan habitualmente otras habilidades enlazadas. En el fútbol, al igual que en todos los deportes de situación, se producen cambios continuos de dirección, sentido, velocidad y aceleración.

Por otro lado, se destacan los desplazamientos, aceleraciones, frenadas y cambios de dirección como habilidades desarrolladas, prácticamente siempre, a la máxima velocidad (al menos las más decisivas en el juego). En cuanto a los saltos, equilibrio y giros, son habilidades que pueden realizarse habitualmente a velocidades submáximas.

Para seleccionar las consignas correspondientes a las HMB, nos basaremos en los trabajos de Riera (2001) y Schreiner (2008) como se vio en el Nivel C.

A continuación, se muestra la descripción de las HMB y las HME con sus respectivas consignas de entrenamiento:

HMB	Consignas
Apoyos	• Utilizar la parte delantera del pie • Alta precisión y reactividad • Movimiento alterno de las extremidades superiores.
Desplazamientos	• Mantener la cadera baja • Trazar trayectorias rectas, evitando curvas • No cruzar pasos, añadirlos siempre.
Aceleraciones	• Gran frecuencia inicial • Uso de los brazos para impulsar el arranque • Gran amplitud final • Buena técnica de carrera.
Frenadas	• Rapidez en los contactos • Utilizar toda la planta del pie • Orientar el cuerpo progresivamente para encadenar la siguiente acción.
Cambios de dirección	• Utilizar un solo contacto con el pie contrario a la dirección de salida • No perder la fluidez del movimiento durante el cambio (evitar pequeños saltos).
Saltos	• Impulso alterno con las dos piernas • Utilizar un movimiento con cadena cinética: piernas, cadera y brazos • Recepción encadenada con salida.
Equilibrio	• Centro de gravedad bajo • Ayuda de las extremidades superiores, abriendo éstas.
Giros	• Mínimos contactos con el suelo • Flexión de rodilla durante los contactos.

HME	Consignas avanzadas
Control	• Controlar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto con las manos y con los brazos, sobre todo con las superficies grandes y blandas. • Bajar el centro de gravedad flexionando las rodillas en el momento del impacto del balón con la superficie corporal. • Con el pie de apoyo y utilizando un solo contacto con el suelo, salir en la dirección donde se ha orientado el control.
Habilidad con el balón	• Experimentar con todas las partes del cuerpo. • Ayudarse de los brazos para equilibrarse.
Conducción	• Conducir con el exterior del pie, llevando la cadera baja para un mayor control y disociando la mirada del balón. Es importante tener en cuenta que "la conducción con la parte exterior del pie es rápida y eficiente porque la superficie de contacto con el balón es grande y de fácil adaptación" (Castelo, 1999. p. 207). • Conducir con el interior del pie y otras superficies menos comunes para garantizar un mayor control del balón.

Regate	• Realizar fintas con el cuerpo y los pies, llevando las rodillas flexionadas. • Es fundamental desequilibrar al rival directo cambiando la dirección del balón y haciendo un cambio de ritmo, llevando el balón con el exterior del pie.
Pase	• Usar el interior del pie para dar más precisión. • Golpeo fuerte y tenso. • Inclinar ligeramente el tronco hacia adelante y colocar el pie de apoyo a unos 15 cm del balón. • Iniciar el movimiento con el pie que no realiza el pase durante la ejecución de este, encadenando así acciones motrices.
Tiro	• Usar el interior del pie estando cerca de la portería y el empeine estando más lejos de ella (Castelo, 1999). • Usar el empeine del pie para dar más fuerza al balón. Es necesario inclinar el tronco ligeramente hacia adelante para que el balón no tome demasiada altura, y utilizar los brazos para mantener el equilibrio. • Colocar el pie de apoyo a unos 15 cm del balón.
Centro	• Mantener el equilibrio en el momento de ejecutar la acción de centro, sobre todo en carrera. • Utilizar mayoritariamente la superficie empeine-interior del pie. • Dar potencia al envío para facilitar el posterior remate del compañero.
Remate de cabeza	• Mantener los ojos abiertos en el momento del contacto con el balón y orientarse de frente al balón (Pacheco, 2007). • Impactar con la frente, moviendo el tronco y el cuello de atrás hacia adelante. • Mantener el contacto visual con el balón, atacando el balón para generar potencia, inclinando ligeramente el cuerpo hacia atrás para después impulsarlo hacia adelante en dirección al balón.
Protección del balón	• Mantener el centro de gravedad bajo y fijar el brazo contrario al pie poseedor del balón para ayudar a protegerlo. • Interponer el cuerpo entre el balón y el rival (Castelo, 1999).
Giros con el balón	• Mantener el centro de gravedad bajo y llevar el balón utilizando una gran frecuencia y rapidez en los contactos. • Utilizar los brazos para mantener el equilibrio, especialmente encadenando giros parciales.

Todos los contenidos anteriores con sus respectivas consignas de entrenamiento son los que se van a utilizar para trabajar la coordinación con sus futbolistas jóvenes. No obstante, no va a ser hasta próximos capítulos cuando se analicen los procesos de enseñanza aprendizaje; es decir, nos encontremos en el cómo entrenar en el presente nivel.

Consideraciones para su entrenamiento

Finalmente, es importante conocer como trabajar la coordinación y qué se debe tener en cuenta a la hora de ponerla en práctica con sus futbolistas jóvenes. Por lo tanto, se exponen los aspectos que se consideran más relevantes para su trabajo:

- Internalización motriz

Tal y como apunta Sassano (2003), en la medida en que el aprendizaje se aleja de la mecanización y se apoya más en la internalización del acto motriz, este viene a convertirse en un elemento enriquecedor del esquema corporal. Por el contrario, la mecanización aliena el cuerpo de la persona y fija su imagen, ya que todo aprendizaje por medio de la mecanización compromete y disminuye la plasticidad potencial. Así, se ha de huir de la mera repetición del movimiento y, sobre todo, no pensar que por automatizar se aprende más.

- Variabilidad

Usted debe estimular el umbral mínimo de aprendizaje, hasta que se consiga un movimiento que se pueda considerar válido dentro de un gran abanico de posibilidades. A partir de aquí se cambiará la tarea, introduciendo diferentes matices que hagan variar la ejecución del movimiento inicial. De esta manera se va a incidir de forma positiva en el desarrollo motor de sus futbolistas jóvenes, entendiendo tal desarrollo como un proceso de adaptación que determina que adquieran el dominio de sí mismos y del ambiente.

- Ausencia de fatiga

Se debe trabajar la coordinación con ausencia de fatiga para que la ejecución motora de sus futbolistas jóvenes sea a la máxima velocidad. Por lo tanto, se deberá trabajar la coordinación con ejercicios de muy corta duración (entre 10 y 15 segundos) para que sus futbolistas puedan mantener niveles altos de velocidad y ejecución.

- Requerimientos cognoscitivos

Centrar al futbolista en la ejecución motriz, haciéndole pensar.

- Bajo número de futbolistas

Para fomentar la participación del mayor número de futbolistas de forma simultánea.

Evidentemente, todo lo expuesto va a tener su continuación y aplicación en el cómo entrenar, trasladándolo a las estrategias didácticas que mejor se adapten al período de desarrollo.

Resumen

- Hay siete capacidades coordinativas: capacidad de combinación y aparejamiento de movimientos, de orientación espaciotemporal, de diferenciación kinestésica, de equilibrio, de reacción, de ritmo y de transformación de movimientos.
- Los contenidos para entrenar la coordinación, como elementos para trabajar la preparación física en el período de desarrollo, son las HMB y las HME.
- Hay que tener en cuenta algunos aspectos a la hora de entrenar la coordinación: internalización motriz, variabilidad, ausencia de fatiga, requerimientos cognoscitivos y bajo número de futbolistas.

9. Proyecto final

El objetivo principal del Proyecto final es que el estudiante aplique los conocimientos y habilidades adquiridos durante su formación académica, muestre las evidencias de su aplicación y fundamente lo realizado (por escrito y oralmente).

Para realizar el Proyecto final es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Es requisito para acreditar el Módulo II. Futbolista y equipo de desarrollo.
- La calificación del proyecto final equivale al 100 % de la calificación del tercer parcial del Módulo II. Futbolista y equipo de desarrollo.
- Permite demostrar su capacidad como director técnico de desarrollo
- El tema debe ser enfocado a la dirección de un partido de fútbol
- Entregar un documento escrito del proyecto final.
- La dirección de un partido de fútbol debe demostrarse (simulador)
- La extensión mínima es de 25 cuartillas
- Subir a la plataforma el proyecto final en formato PDF
- Referenciar, al menos, cinco documentos académicos o científicos, mismos que deben ser citados en el texto del contenido y en el apartado de referencias
- Realizar en equipo, de cinco o seis integrantes, los equipos los conforma el docente del Módulo II. Futbolista y equipo de desarrollo
- Cubrir los criterios para una publicación de carácter académica.

Criterios para la elaboración del Proyecto final:

- Tipografía Arial o Helvética, tamaño 12
- Interlineado de 1.15
- Márgenes de 2.5 cm por lado
- Texto justificado en ambos lados
- Redacción clara, concisa y respetando las reglas ortográficas
- Conceptos técnico tácticos correctos.

Estructura del Proyecto final

El Proyecto final se estructura en cuatro fases:

- Fase 1. Diseño del plan de dirección de un partido de fútbol
- Fase 2. Dirección de un partido de fútbol
- Fase 3. Elaboración del informe de la Dirección de un partido de fútbol
- Fase 4. Defensa oral de la Dirección de un partido de fútbol.

Conclusiones

Realizado el análisis tanto de la linealidad como estrategia facilitadora para la comprensión del juego, de la estructura cognoscitiva como estructura preferencial en el fútbol, especialmente en el período de desarrollo, y del papel que juegan los elementos físicos en todos estos procesos, se puede constatar que la interrelación de estos factores es necesaria para una buena formación de sus futbolistas jóvenes, tanto en las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6).

Es fundamental que usted sea capaz de simplificar la complejidad del juego para que de esta forma sus futbolistas comprendan su dinámica, el uso de un vocabulario fácil de comprender para sus futbolistas jóvenes que se sientan mucho más partícipes e integrados en un juego donde, de no ser capaces de simplificar, éstos se sienten completamente perdidos y, en consecuencia, excluidos y desmotivados.

Usted debe utilizar todos sus recursos para potenciar las capacidades cognoscitivas de sus futbolistas, planteando tareas que presenten la estructura cognoscitiva como la preferencial en su dinámica y funcionamiento. Hay multitud de recursos para esto, aunque los elementos físicos son los que están más al alcance de usted.

Tiene que ajustar los elementos físicos de la competición. No es suficiente con el entrenamiento si en la competición su futbolista tiene realidades muy complejas por resolver con éxito en la solución de situaciones que le van apareciendo.

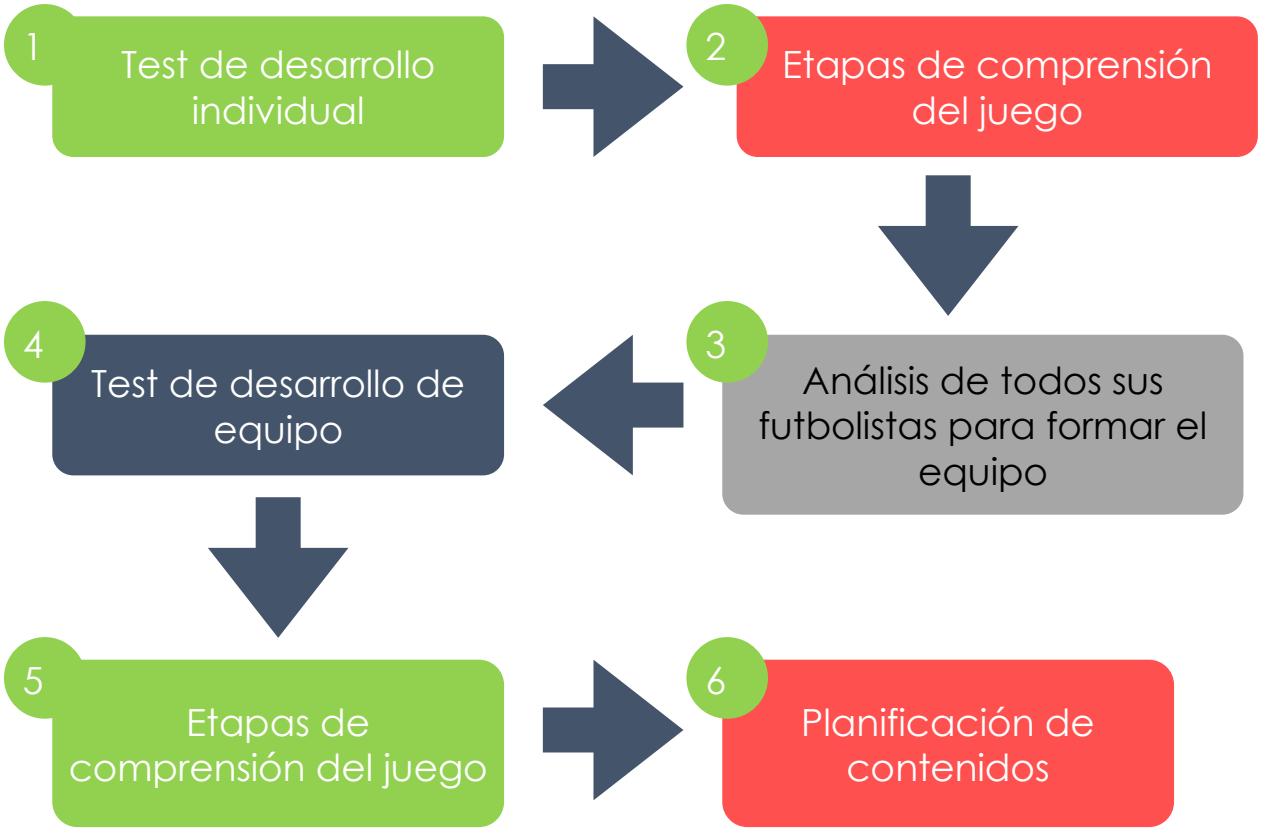
Con referencia a los elementos físicos, son una herramienta importante para explotar la estructura cognoscitiva de sus futbolistas si se utilizan correctamente ya que van a permitir la modelación de la conducta de sus futbolistas jóvenes para que sean capaces de interpretar el juego de la forma más eficaz e inteligente, teniendo en cuenta que se da prioridad a los esquemas de pensamiento y procesamiento de la información para resolver las situaciones problema planteadas por usted.

Conocer las características de las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6) es fundamental para analizar el juego en el período de desarrollo. Sin embargo, también es muy importante saber identificar específicamente en qué momento de adquisición de habilidades se encuentran

inmersos sus futbolistas, y es por esta razón que se recomienda el uso de los test analizados.

Tanto los test de desarrollos individual y de equipo como el test de zonas de desarrollo van a ser el primer paso para conformar un equipo y luego, definirlo, porqué a través de los resultados obtenidos se podrá ubicar a sus futbolistas en un equipo por su nivel de comprensión del juego (etapa) y luego, al equipo dentro de una etapa de comprensión del juego para determinar una planificación de contenidos según dicha identificación. Por último, se analizarán los contenidos de entrenamiento y su nivel de desarrollo. Es decir, aquellos que ya dominan, pero que necesitan potenciar (ZDR); aquellos que se encuentran en su ZDPx y, por lo tanto, que necesitan mejorar; y aquellos que por estar en su ZDPt aún no dominan y tendrán que aprender a posteriori.

Una vez identificada la información, esta se utilizará para la elaboración de una planificación y programación del entrenamiento haciendo que esta sea mucho más ajustada a esas demandas, ya que va a satisfacer las necesidades que presentan tanto sus futbolistas como el conjunto del equipo y, como consecuencia, facilitará el seguimiento del proceso formativo.

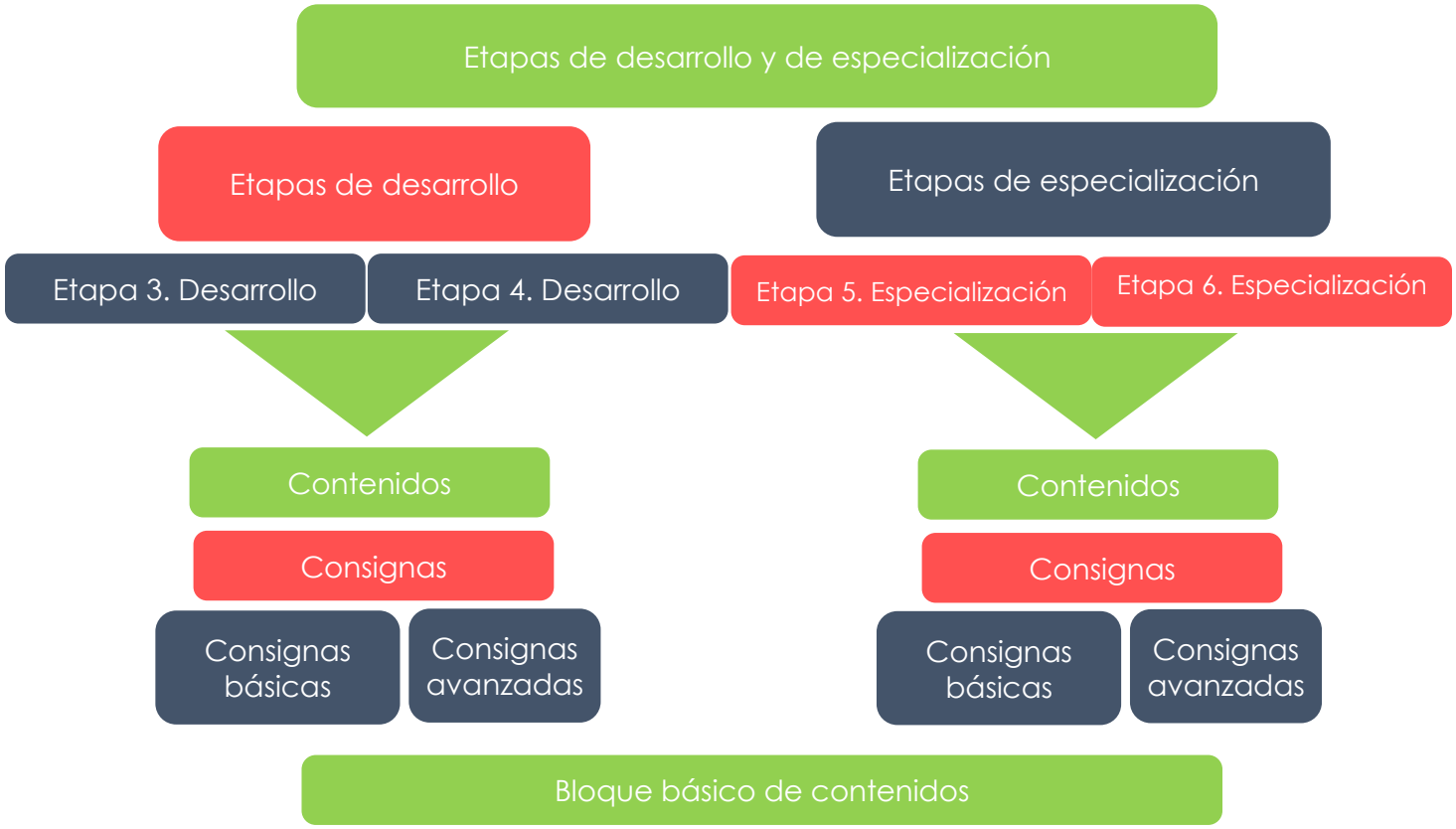


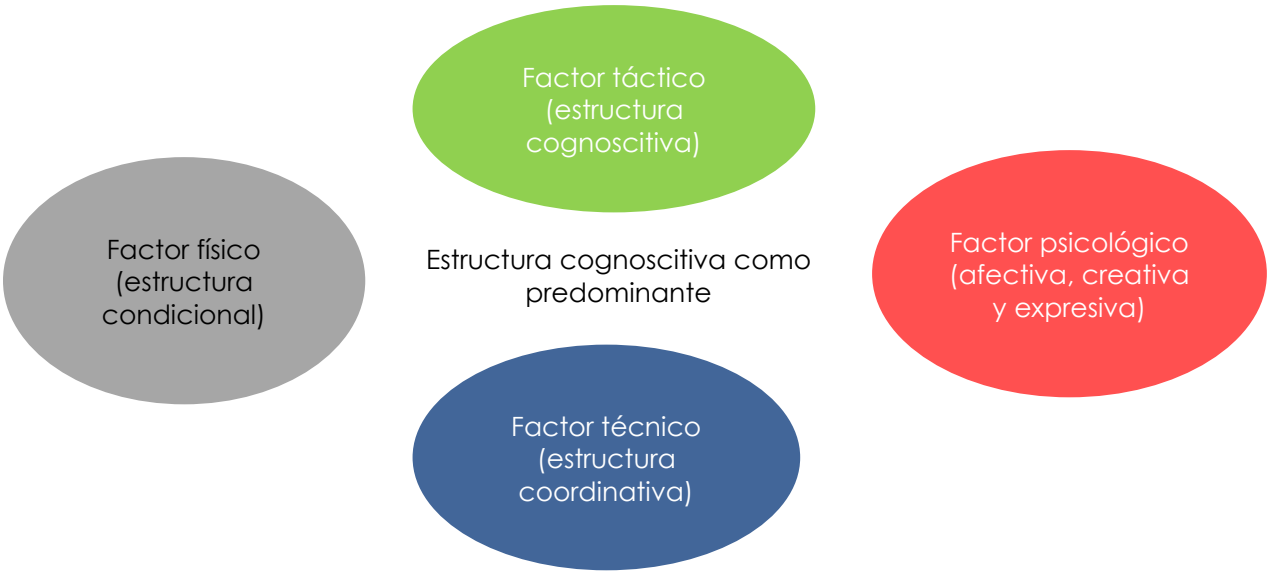
Al tratarse del período de desarrollo, sus futbolistas deben empezar a comprender mejor el juego, por ello se introduce el bloque básico de contenidos con el cuál se especifican aquellos comportamientos que sus futbolistas deben adoptar de acuerdo con las situaciones que vayan apareciendo a lo largo del juego.

Para que sus futbolistas puedan adoptar esos comportamientos en el juego e interpretarlos correctamente, es fundamental poderlos entrenar. Y para ello es necesario tener en cuenta no solo los contenidos, sino también las consignas para cada uno de esos contenidos. Esas consignas son las que ayudan a la comprensión de los contenidos por parte de sus futbolistas, ya que los contenidos por sí solos no dan la suficiente información para saber cómo se deben llevar a cabo.

Finalmente, es importante diferenciar las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6), ya que cada una presenta contenidos distintos para respetar los procesos de comprensión del juego por parte de sus futbolistas.

Es importante el hecho de comprender bien cada uno de los contenidos de entrenamiento, primero sabiéndolos reconocer en el terreno de juego de manera general y luego específicamente, entendiendo bien cada una de las consignas de entrenamiento, ya que son las soluciones óptimas para tener éxito en la aplicación del contenido durante el juego y por ello, las que debe enseñar y corregirle a sus futbolistas.


Etapas de desarrollo y de especialización
Etapas de desarrollo
Etapas de especialización
Etapa 3. Desarrollo
Etapa 4. Desarrollo
Etapa 5. Especialización
Etapa 6. Especialización
Contenidos
Consignas
Consignas básicas
Consignas avanzadas
Contenidos
Consignas
Consignas básicas
Consignas avanzadas
Bloque básico de contenidos



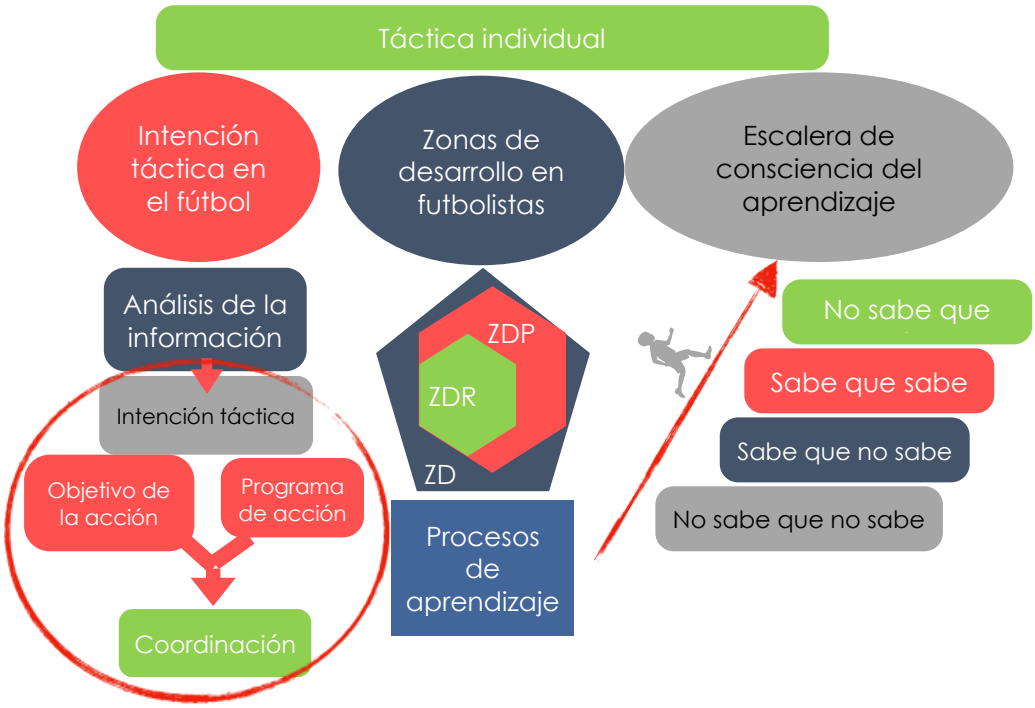
Como se ha visto a lo largo de este primer capítulo, es necesario, en todo proceso donde se comparta un espacio de enseñanza aprendizaje, entender qué tipo de ideas existen sobre cómo aprenden y, por lo tanto, cómo debe enseñar a sus futbolistas, ya que, si sabe qué enseñar, pero no sabe el cómo, no va a ser satisfactoria para ninguna de las dos partes.

La táctica individual como un proceso compuesto por tres fases: percepción, decisión y ejecución. El interés se centró en la segunda fase que es la decisión, desglosado la intención táctica en dos elementos: objetivo de la acción y programa de acción.

Todo este mecanismo de la táctica individual no funciona igual entre sus futbolistas novatos que en los profesionales. De la misma forma en que los segundos se encuentran en un nivel de subconsciencia hábil, es decir, no son conscientes que saben o que dominan las fases de la táctica individual, sus futbolistas en etapas de desarrollo (3 y 4) no dominan ninguna de las tres fases, encontrándose en una etapa de consciencia inhábil o incluso subconsciencia inhábil. Por lo tanto, no se puede trabajar de la misma forma con unos que con otros. En este caso, su objetivo es ayudar a sus futbolistas a tomar consciencia de

su nivel de conocimiento y, finalmente, lograr que su nivel les permita ejecutar sus acciones de forma subconsciente teniendo éxito en la mayoría de ellas.

Su principal objetivo es la de ayudar a sus futbolistas a desarrollar sus capacidades para acercarlos a su zona de desarrollo próximo, y que los elementos que inicialmente se encontraban en su zona de desarrollo potencial pasen a formar parte de ésta.



Las intenciones tácticas juegan un papel protagonista en el período de desarrollo.

En el análisis del juego hay muchas visiones y puntos de vista para analizar el juego, aunque no son muchas las que aporten información realmente relevante y útil para analizar y entender las acciones que ocurren durante el juego. No obstante, se proponen las intenciones tácticas como elementos del juego por analizar para comprender los comportamientos de sus futbolistas jóvenes.

El hecho de que las intenciones tácticas muestren los procesos cognoscitivos de sus futbolistas, así como el programa de acción y con ello las habilidades por desarrollar (fundamentos) ligadas a estas intenciones, permite que se pueda

clasificar de forma más clara y evidente la comprensión de sus futbolistas y su nivel de desarrollo y destreza aplicando estas intenciones tácticas.

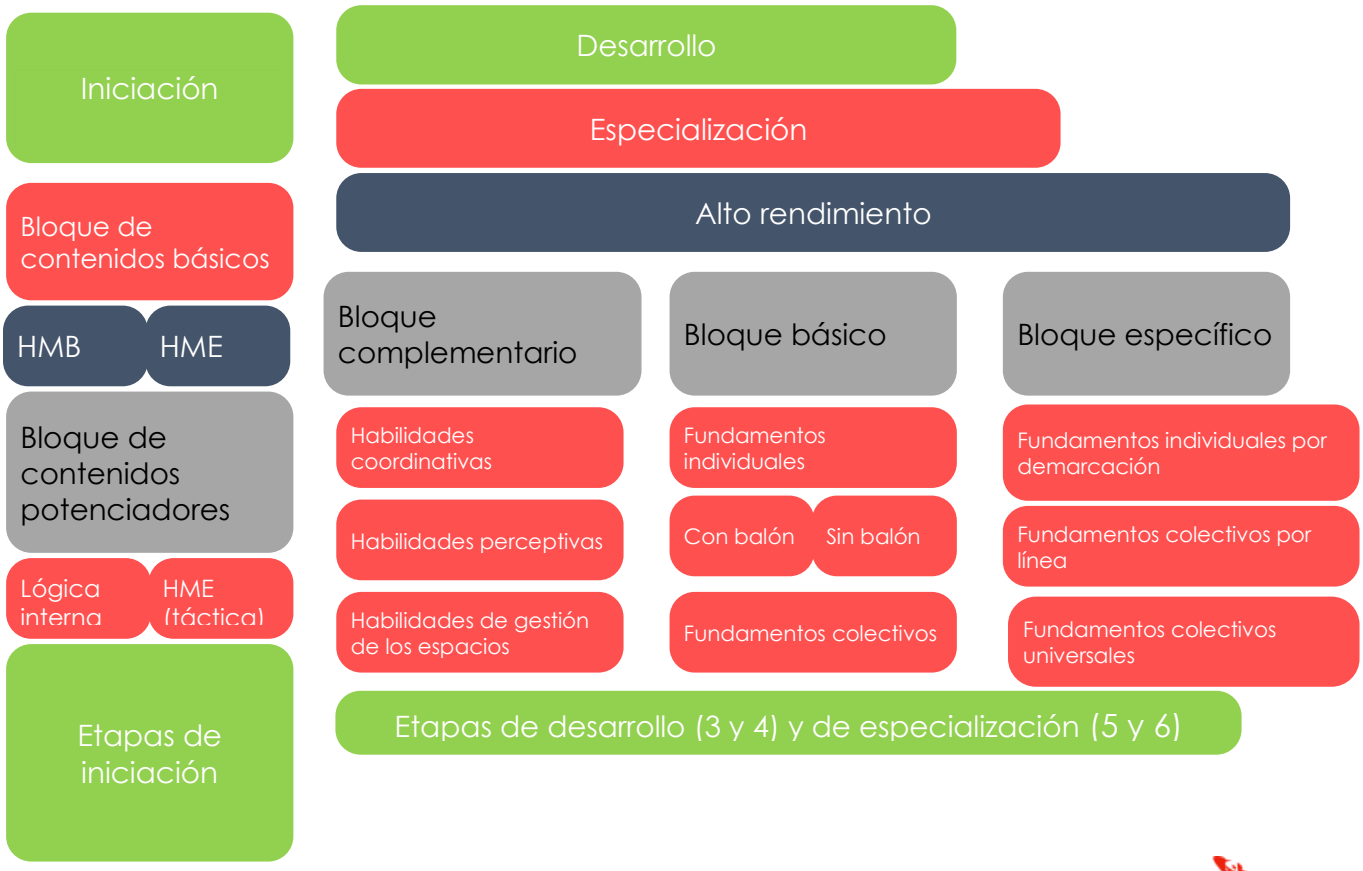
En el presente capítulo se ha analizado la clasificación de los contenidos de entrenamiento, se definieron las intenciones tácticas como los factores más relevantes para analizar el juego y con esto identificar las habilidades de sus futbolistas.

En las sesiones de entrenamiento se deben trabajar una serie de contenidos que cubran las necesidades de sus futbolistas jóvenes y respeten sus niveles de aprendizaje, y permitan un uso óptimo de estas intenciones tácticas en los partidos. Es por lo que se clasifican estos contenidos en distintos bloques.

No es posible entrenar todos los contenidos a la vez ni de la misma manera, por esto se agrupan en tres bloques: complementario, básico y específico, cada uno adecuado para trabajarlo en función de la etapa de comprensión del juego de sus futbolistas y su período deportivo.

La formación de sus futbolistas prioriza primero el desarrollo de la estructura individual durante los períodos de iniciación y desarrollo, debido al elevado componente egocéntrico de sus futbolistas en estas edades; posteriormente se potencia el desarrollo de habilidades colectivas, principalmente en el período de especialización, y finalmente se busca una optimización de la estructura individual de su futbolista para que se adapte mejor al modelo de juego del equipo, lo cual pertenece al período de alto rendimiento.

La consolidación de cada bloque permite una mejor adaptación a los demás. De esta forma, el entrenamiento de la percepción y de la gestión de los espacios en las etapas de desarrollo (3 y 4) y de especialización (5 y 6) van a ser aspectos clave para que sus futbolistas puedan absorber los fundamentos individuales y colectivos situados en el bloque básico de contenidos.



Teniendo en cuenta que se encuentra en el período de desarrollo, cabe recordar la importancia de respetar los niveles y ritmo de aprendizaje de sus futbolistas jóvenes, acercando al máximo las características y complejidades del juego a sus posibilidades. Una de las formas es trabajar los contenidos de entrenamiento adecuados en función de la etapa de comprensión del juego, y para ello es necesario que estos contenidos de entrenamiento estén bien organizados, y permitan a los directores técnicos saber qué trabajar en cada etapa de comprensión del juego.

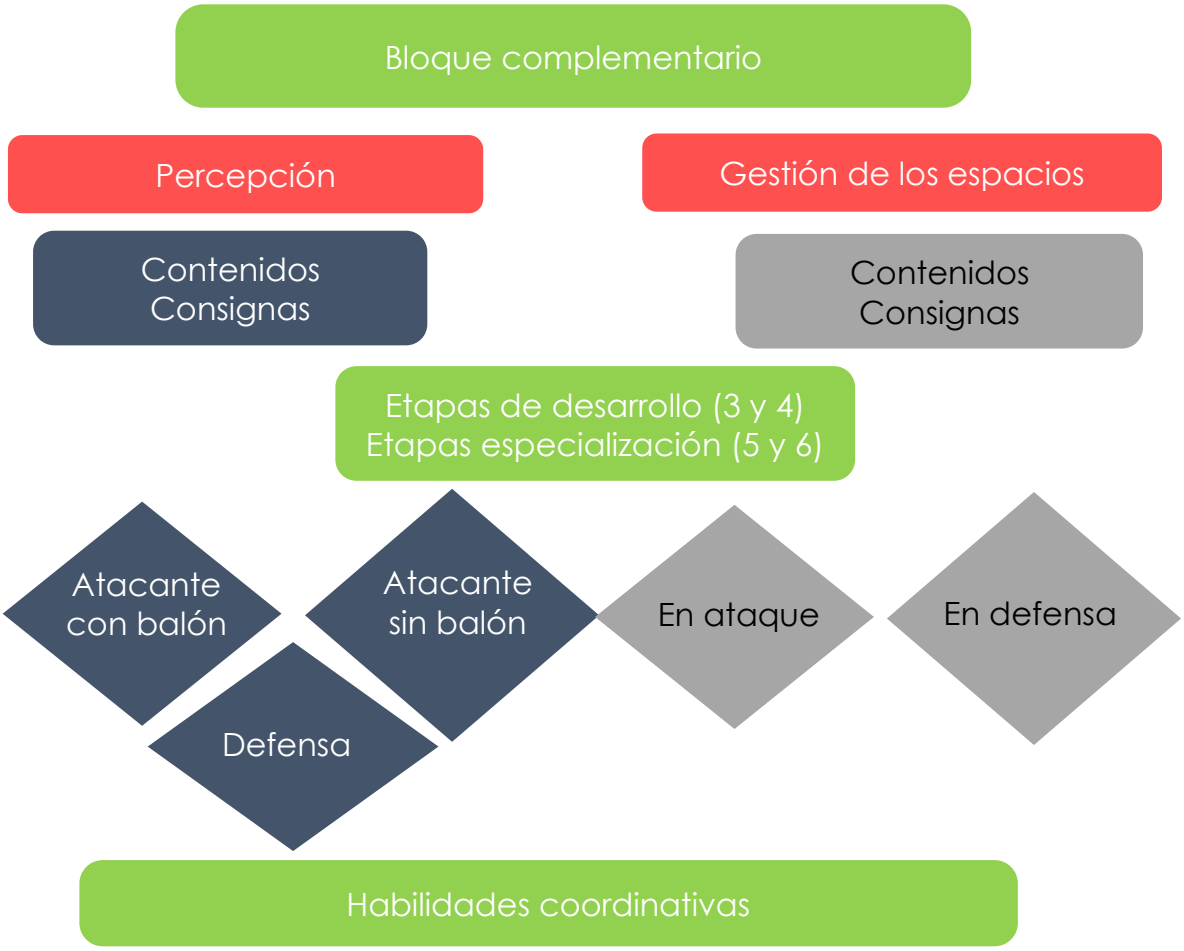
Se presentaron los bloques de contenidos de entrenamiento para las etapas de desarrollo (3 y 4) y especialización (5 y 6). De esta forma, se hace necesario organizar estos contenidos de entrenamiento en bloques teniendo en cuenta las

diferentes etapas de comprensión del juego por parte de sus futbolistas, ya que sólo así se garantiza una progresión correcta en la formación de sus futbolistas y de su comprensión del juego.

De forma más específica, en este capítulo se ha analizado el bloque complementario, donde las habilidades perceptivas y de gestión de los espacios toman una importancia mayor junto al continuo trabajo de las habilidades coordinativas. De esta forma, es clave que sus futbolistas aprendan a discriminar los estímulos durante el transcurso del juego y, además, que aprendan a orientar sus acciones individuales dentro de la complejidad que supone un espacio con las dimensiones del terreno del juego y la multitud de situaciones cambiantes que acontecen durante un partido.

La percepción y la gestión de los espacios son habilidades distintas, la percepción tiene que ver con la capacidad de mirar y extraer información del entorno. Esto hace que sus futbolistas ubiquen qué sucede en el juego y puedan tomar una decisión en consecuencia. En cambio, la gestión de los espacios tiene que ver con la consciencia espacial y en este caso es una consciencia más colectiva. La relación es que la habilidad perceptiva por trabajar está relacionada con un tipo de gestión de los espacios, es decir, si su futbolista está en Etapa 3. Desarrollo y está entrenando el contenido de habilidades perceptivas del centro de juego y de gestión de los espacios, debe entrenar la comprensión del juego y la descentralización de los espacios. Tiene coherencia porque lo que puede mirar su futbolista va relacionado con la capacidad que va a tener para ser consciente de dónde juega y cómo se relaciona de forma espacial con sus compañeros. Cuanto más se desarrolle la percepción más facilidades tienen sus futbolistas para observar todo lo que les rodea, y con esto, uno de los elementos más relevantes en el fútbol, el espacio.

Por lo tanto, es de gran ayuda el trabajo perceptivo y de gestión de los espacios, entendiendo que van relacionados con las diferentes etapas de comprensión del juego, facilitan la adquisición de otros contenidos, que normalmente son entrenados en la parte principal de la sesión (bloque básico de contenidos). El entrenamiento de estos dos contenidos complementarios es muy similar, con la creación de situaciones que hagan consciente a su futbolista, en contextos globales y lo más similares a la realidad competitiva.



Teniendo en cuenta que se encuentra en el período de desarrollo, cabe recordar la importancia de respetar los niveles y ritmo de aprendizaje de sus futbolistas jóvenes, acercando al máximo las características y complejidades del juego a sus posibilidades. Una de las formas es trabajar los contenidos de entrenamiento adecuados en función de la etapa de comprensión del juego, y para ello es necesario que estos contenidos de entrenamiento estén bien organizados, y

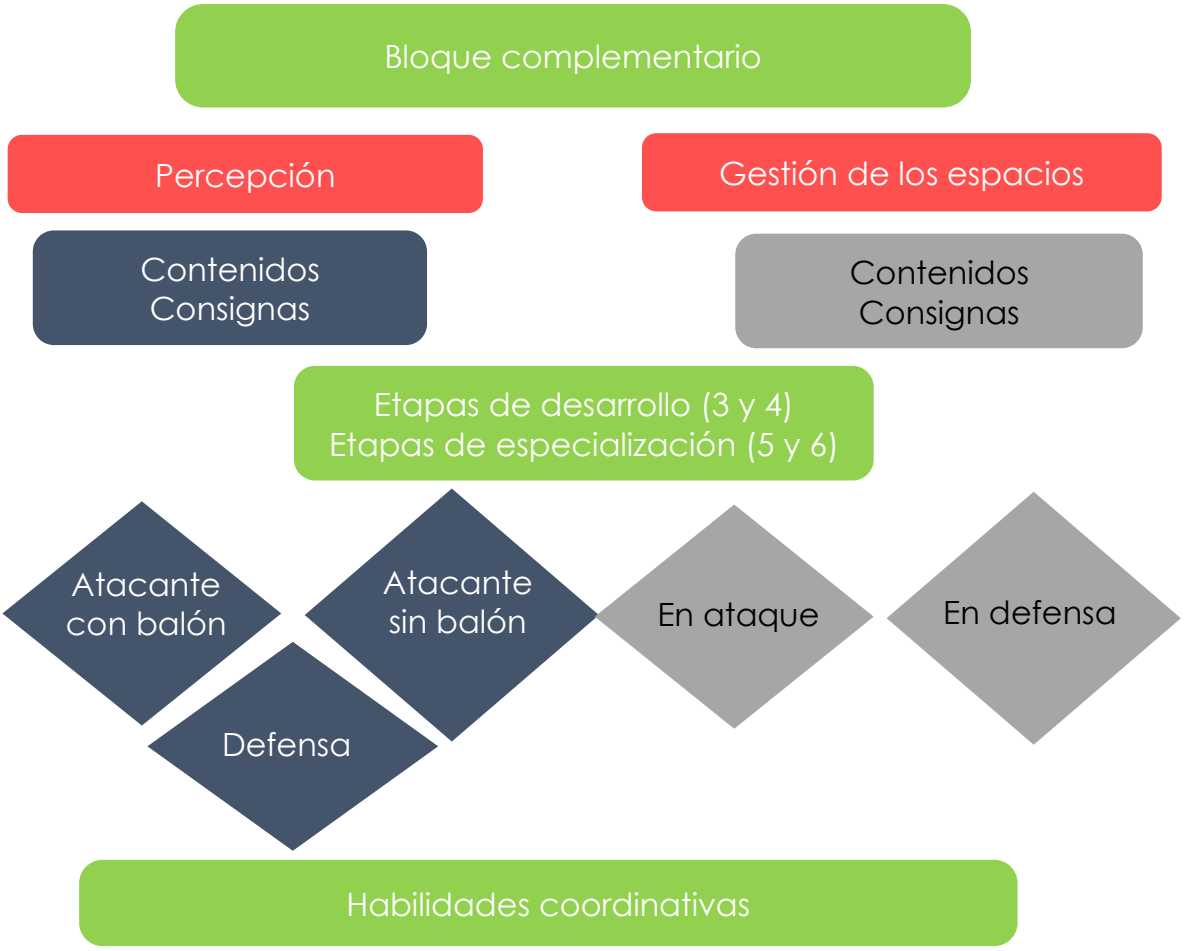
permitan a los directores técnicos saber qué trabajar en cada etapa de comprensión del juego.

Se presentaron los bloques de contenidos de entrenamiento tanto de las etapas de desarrollo (3 y 4) como también de las etapas de especialización (5 y 6). De esta forma, se hace necesario organizar estos contenidos de entrenamiento en bloques teniendo en cuenta las diferentes etapas de comprensión del juego por parte de sus futbolistas, ya que sólo así se garantiza una progresión correcta en la formación de sus futbolistas y de su comprensión del juego.

De forma más específica, en este capítulo se ha analizado el bloque complementario, donde las habilidades perceptivas y de gestión de los espacios toman una importancia mayor junto al continuo trabajo de las habilidades coordinativas. De esta forma, es clave que sus futbolistas aprendan a discriminar los estímulos durante el transcurso del juego y, además, que aprendan a orientar sus acciones individuales dentro de la complejidad que supone un espacio con las dimensiones del terreno del juego y la multitud de situaciones cambiantes que acontecen durante un partido.

La percepción y la gestión de los espacios son habilidades distintas, la percepción tiene que ver con la capacidad de mirar y extraer información del entorno. Esto hace que sus futbolistas ubiquen qué sucede en el juego y puedan tomar una decisión en consecuencia. En cambio, la gestión de los espacios tiene que ver con la consciencia espacial y en este caso es una consciencia más colectiva. La relación es que la habilidad perceptiva por trabajar está relacionada con un tipo de gestión de los espacios, es decir, si su futbolista está en la Etapa 3. Desarrollo y está entrenando el contenido de habilidades perceptivas del centro de juego y de gestión de los espacios, debe entrenar la comprensión del juego y la descentralización de los espacios. Tiene coherencia porque lo que puede mirar su futbolista va relacionado con la capacidad que va a tener para ser consciente de dónde juega y cómo se relaciona de forma espacial con sus compañeros. Cuanto más se desarrolle la percepción más facilidades tienen sus futbolistas para observar todo lo que les rodea, y con esto, uno de los elementos más relevantes en el fútbol, el espacio.

Por lo tanto, es de gran ayuda el trabajo perceptivo y de gestión de los espacios, entendiendo que van relacionados con las diferentes etapas de comprensión del juego, facilitan la adquisición de otros contenidos, que normalmente son entrenados en la parte principal de la sesión (bloque básico de contenidos). El entrenamiento de estos dos contenidos complementarios es muy similar, con la creación de situaciones que hagan consciente a su futbolista, en contextos globales y lo más similares a la realidad competitiva.



Una vez analizado el concepto de preparación física, se hace evidente la necesidad de adaptarlo a las características biológicas que presentan sus futbolistas que se encuentran en el período de desarrollo. Por ello se engloba dentro del concepto de psicomotricidad, el cual tiene como objetivo el conocimiento del propio cuerpo y sus partes, así como del entorno para relacionarse con él.

Volviendo a las características de sus futbolistas jóvenes, éstos se encuentran en un período evolutivo donde presentan cambios físicos y hormonales, y sus capacidades físicas aún se están desarrollando. Por lo tanto, no solo se priorizará su desarrollo cognoscitivo a través de la comprensión del juego, sino que también se fomentará con el trabajo psicomotriz, el cual implica una alta participación del SNC.

De esta forma, el trabajo de las distintas capacidades físicas de forma específica se lleva a cabo a partir del entrenamiento de la coordinación como contenido complementario de entrenamiento. No obstante, y de forma menos específica, también van a aparecer otras capacidades físicas, mediante unas estrategias didácticas adecuadas, éstas van a permitir trabajar tanto la resistencia como la fuerza o la velocidad de forma dinámica y motivadora que fomente la participación e implicación de todos sus futbolistas. Es por ello, que cada capacidad física va a necesitar de una estrategia didáctica específica, como por ejemplo un ejercicio de muy corta duración para trabajar la velocidad, o un mayor espacio y duración para trabajar la resistencia general.

Para concluir, es necesario recordar que, en el período de desarrollo, sus futbolistas sufren cambios biológicos y hormonales que van a condicionar sus capacidades físicas; usted debe tomar consciencia de ello para adecuar el trabajo condicional a su desarrollo físico y psicológico.

Referencias

Bayer, C. (1992). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos: baloncesto, fútbol, balonmano, hockey sobre hierva y sobre hielo, rugby, balonvolea, waterpolo*. Hispano europea.

Contreras, O., De la Torre, E., y Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.

Giménez, A. M. (1999). Efectos de la manipulación de las variables estructurales en el diseño de juegos modificados de invasión. *Buenos Aires: Revista Digital* www. efdeportes. com. Año, 4.

Guindos, D. (2015). *Construcción metodológica del modelo de juego: Nadie sabe nada. Una visión Sistémica.* Madrid: Fútbol de libro

González-Víllora, S., García-López, L., Del Campo, D., y Pastor-Vicedo, J. (2012). Estudio del rendimiento de juego (2 vs. 2) en jugadores de fútbol con 8 años. *Revista de Investigación en Educación*, 10(1), 115-126.

Lasierra, G. (1990). *Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos tácticos individuales en los deportes de equipo*. Apunts, 24, 59-68.

Romero, C. (1997). *Una nueva perspectiva de iniciación al fútbol en la escuela. Training fútbol*, 16, 28-38.

Sans, A., y Frattarola, C. (1996). *Reglamento de fútbol actualizado y comentado*. Paidotribo.

Sans, A., y Frattarola, C. (2009). *Los fundamentos del fútbol. Programa AT-3. Etapa de rendimiento. Un nuevo concepto en el que fundamentar la formación del futbolista y el entrenamiento de máximo rendimiento*. Barcelona: MCsports.

Seirul·lo, F. (2005). Línea general de trabajo para el fútbol como deporte de equipo. Training fútbol: *Revista técnica profesional*, (109), 26-33.

Torrents, C. (2005). *La teoría de los sistemas dinámicos y el entrenamiento deportivo*. Unpublished. Doctoral dissertation.

Víllora, S. G. (2013). *Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol1*. In

Investigaciones en formación deportiva (pp. 417-441). Wanceulen Editorial Deportiva.

Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño: volumen 1: desarrollar la inteligencia de juego para jugadores hasta diez años*. Gymnos.

Wein, H., y Clemente, J. (1995). *Fútbol a la medida del niño* (pp. 327-333). Real Federación Española de Fútbol.

Castellano, J. (2019). Fútbol es fútbol, pero… Acción motriz: *tu revista científica digital* (22). en http://www.accionmotriz.com/revistas_editorial.php?id=24

Cunillera, R. (2006). Importancia del trabajo colectivo en fútbol. Training fútbol: *Revista técnica profesional*, (130), 30-37.

Lorenzo, A. (2002). La detección del talento en los deportes colectivos. *Cronos*, 1, 15-24

Mombaerts, E. (2000). *Fútbol: del análisis del juego a la formación del jugador*. Inde

Sucunza, S. (2005). El análisis de la eficacia técnica del jugador de fútbol en competición. *Lecturas: Educación física y deportes*, (82), 28

Vera, G., Pino, J., Romero, C., y Moreno Contreras, M. I. (2007). Propuesta de valoración técnico-táctica mediante una situación de juego colectivo básico en el fútbol de iniciación. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación,* (12), 29-35.

Ardá, T., y Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*.

Blázquez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, 251-286.

Castarlenas, J., Durán, C., Lagardera, F., Lasierra, G., Lavega, P., Mateu, M., y Ruiz, P. (1993). Estudio praxiológico de las prácticas deportivas, expresivas, lúdico-recreativas y aprehensivas. *Apunts. Educació Física i Esports*, 1993, vol. 32, p. 27-36.

Castejón, F. (2003). *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Wanceulen SL.

Castelo, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde

Delgado, M. (1994). *La actividad física en el ámbito educativo*.

Garganta, J. (2002). O treino da táctica e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção. *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e qualidade de vida*. São Paulo: Manole, 281-306.

Lago, C. (2001). El proceso de iniciación deportiva en el fútbol: Secuenciación de los contenidos técnico-tácticos. *Training fútbol: Revista técnica profesional*, (66), 34-46.

Lago-Peñas, C., Rey, E., Lago-Ballesteros, J., Casáis, L., y Domínguez, E. (2009). Analysis of work-rate in soccer according to playing positions. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(2), 218-227.

Lasierra, G., Lara, C., Nuviala, A., Santamaria, E., y Lavega, P. (2006). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Paidotribo.

Moreno, J. (1988). Diferentes perspectivas de análisis de la acción de juego en los deportes de equipo. *Red: revista de entrenamiento deportivo*, 2(5), 2-11.

Rudé, A. (2009). Estudi del nivell de comprensió del joc amb jugadors de fútbol base. Revista Docusport, núm. 21, estiu 2010, any VIII, pàg. 29-30.

Sans, Á., y Frattarola, C. (1996). *Reglamento de fútbol actualizado y comentado*. Paidotribo.

Avelar, B., y Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 44-57.

Baggini, E. (2008). Aportes a la teoría del aprendizaje. *Grupo Interamericano de Reflexión Científica*, 1, 1-11.

Chaves, A. (2001). *Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky. Educación,* 25(2).

Coll, C., Martín, E., Mauri, T., Miras, M., Onrubia, J., Solé, I., y Zabala, A. (1997). *El constructivismo en el aula*. Graó.

González, I. (2015). *El uso táctico del golpe franco en el balonmano*.

Gutiérrez, D., García, L., y Contreras, O. (2014). *Competencia táctica y técnica de alumnos de segundo curso de Educación Primaria. Preparados para aprender deporte*.

López-Ros, V. (2011). *La acción táctica individual en los deportes de equipo. La táctica individual en los deportes de equipo*, 11-36.

Morcillo, J., y Moreno, R. (2004). *La enseñanza del fútbol en las escuelas deportivas de iniciación*.

Muñoz, C., Crespí, P., y Angrehs, R. (2011). *Habilidades sociales*. Editorial Paraninfo. Madrid.

Núñez, J. (2006). *El inconsciente desde el punto de vista cognitivo. Revista internacional de psicoanálisis, Aperturas psicoanalíticas, 22*.

Real Academia de la Lengua (2001). *Diccionario de la lengua española*: Autor.

Seymour, J., y O'Connor, J. (1992). *Introducción a la PNL*.

Vygotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*.

Weineck, J. (1988). *Entrenamiento deportivo*. Barcelona: Hispano Europea.

Anguera, M., y Hernández, A. (2014). Metodología observacional y psicología del deporte: Estado de la cuestión. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 0103-109.

Ardá, T., y Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*.

Lasierra, G., y Lavega, P. (1993). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo.* Barcelona: Paidotribo

Morcillo, J., y Moreno, R. (2004). *La enseñanza del fútbol en las escuelas deportivas de iniciación*.

Sans, Á., y Frattarola, C. (2006). *Entrenamiento en el fútbol base*. Editorial Paidotribo.

Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño: volumen 1: desarrollar la inteligencia de juego para jugadores hasta diez años*. Gymnos.

Bellido, D. (2008). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Universidad Politécnica de Madrid.

Brüggemann, D. (2004). *Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes*. Editorial Paidotribo.

Castelo, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Inde.

Delgado, M. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una Reforma de la Enseñanza*. Granada: ICE de la Universidad de Granada.

Díaz-Aguado, M. (2006). *Del acoso escolar a la cooperación en las aulas*. Pearson.

Fidalgo, M. (2016). *Curso de entrenador de fútbol*. Parkstone International.

Garganta, J., y Pinto, J. (1997). *La enseñanza del fútbol. In La enseñanza de los juegos deportivos* (pp. 97-138). Paidotribo.

Lago, C. y López P. (2001). Entrenamiento de la velocidad en balonmano. *Comunicación Técnica nº 221*, área de balonmano nº 18. AEBM.

Latorre, D. (2017). *Manual para el entrenador de fútbol base*. Wanceulen Editorial.

López, J. (2009). *Fútbol: 400 tareas integradas para el entrenamiento de la táctica ofensiva: Un cuento motor para jugar, cooperar, convivir y crear en el tercer ciclo de educación primaria.* Wanceulen SL.

Massafret, M., y Serrés, R. (2004). *Procesos Coordinativos, Optimización de la Técnica.* En Journal of Chemical Information and Modeling. Barcelona.

Meinel y Schnabel (1987). *Teoría del movimiento. Síntesis de una teoría de la motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico*. Stadium. Buenos Aires.

Mombaerts, E. (2000). *Fútbol: del análisis del juego a la formación del jugador*. Inde.

Otero, F. (2000). *La planificación en el fútbol base: desde una filosofía general hasta un modelo de sesión*.

Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Paidotribo. Barcelona.

Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte:* Inde.

Romero, D., y Tous, J. (2011). *Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo*: Panamericana.

Sans, Á., y Frattarola, C. (1999). *Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol*: Paidotribo.

Solomenko, V. (1982). *Juego sin balón. El entrenador*, 14, 72-75.

Vasconcelos, A. (2005). *La fuerza, entrenamiento para jóvenes. Guía teórico práctica. España*: Paidotribo.

Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño: volumen 1: desarrollar la inteligencia de juego para jugadores hasta diez años*: Gymnos.

Ardá, T., y Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*.

Campo, V. (2015). La percepción de la información situacional probabilística en el deporte: una aproximación desde la psicología. *Cuadernos de psicología del deporte, 15(2),* 171-178.

Castelo, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde

Castellano, J., Pastor, D. Á., y Blanco-Villaseñor, Á. (2013). Análisis del espacio de interacción en fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, 22(2),* 437-446.

Enguix, S. (2017). *Creación y ocupación de espacios*: Mundo Fútbol Base.

Fernández, J., Barcelona, F., y Bornn, L. (2018). *Wide Open Spaces: A statistical technique for measuring space creation in professional soccer*. In Sloan Sports Analytics Conference.

Fradua, L. (1997). *La visión de juego en el futbolista*. Paidotribo. Barcelona.

García, I. G., y Martínez, L. C. (2011). Comparación de la atención visual y campo visual en deportistas en función del nivel de pericia. (Comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level). RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7(23),* 126-140.

Garganta, J., y Pinto, J. (1997). *La enseñanza del fútbol. In La enseñanza de los juegos deportivos*: Paidotribo.

Gómez, M., Gómez-Lopez, M., Lago, C., y Sampaio, J. (2012). Effects of game location and final outcome on game-related statistics in each zone of the pitch in professional football. *European Journal of Sport Science, 12(5),* 393-398.

González, I., y Casáis, L. (2011). *Análisis de las diferencias en las respuestas de reacción visual dentro del campo visual entre jugadores y jugadoras de balonmano.*

Gréhaigne, J. F. (1992). L'organisation du jeu en football. Actio.

Gréhaigne, J. F. (2001). *La organización del juego en el fútbol.* Inde.

Gréhaigne, J. F., Bouthier, D., y David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences, 15(2),* 137-149.

Knapp, B. (1963). Skill in sport: the attainment of proficiency: Routledge y K. Paul.

Losada, J. (2012). Relación entre zonas y contextos de interacción en el fútbol de alto rendimiento: una aplicación multivariante. *European Journal of Human Movement, (28),* 171-183.

Martínez, L. (2008). *Blogdiario. II.3.6. La estrategia motriz: Fútbol a fondo*.

Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Barcelona: Paidotribo.

Palmi, J. (2007). La percepció: enfocament funcional de la visió. *Apunts. Educació física i esports*, 2(88), 81-85.

Poulton, E. (1957). On the stimulus and response in pursuit tracking. *Journal of experimental psychology, 53(3),* 189.

Reina, R., Moreno, F., y Sanz, D. (2007). Visual behavior and motor responses of novice and experienced wheelchair tennis players relative to the service return. *Adapted Physical Activity Quarterly, 24(3),* 254-271.

Rodríguez, V., Gallego, I., y Zarco, D. (2010). Visión y deporte: *Visión y deporte*, 25-31.

Romero, I. (2012). *El portero de balonmano y las habilidades perceptivas: propuesta de entrenamiento en niños.*

Pinaud, P., y Maestro, E. D. (2009). *Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano*: Stonberg.

Pozo, P. (2010). Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. Revista Digital *Lecturas: Educación Física y Deportes, 143*.

Ripoll, H., Simonet, P., Menant, G., y Papin, J.P. (1981). Analyse des informations visualles en situation sportive. *Éducation Physique et Sport, 169*, 70-72.

Sá, P., Gomes, A. , Saavedra, M., y Fernández, J. (2015). Percepción de los porteros expertos en balonmano de los factores determinantes para el éxito deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 21-27.

Sans, Á., y Frattarola, C. (1996). *Reglamento de fútbol actualizado y comentado*. Paidotribo.

Sillero, M. (2002). *La percepción de trayectorias como tarea visual. Propuesta de evaluación en fútbol.* Unpublished doctoral dissertation. Madrid: Technical Univer.

Seirul·lo, F. (1994). *Preparación física aplicada ós deportes colectivos*. Santiago de Compostela: Balonmán.

Solomenko, V. (1982). Juego sin balón. *El entrenador*, 14, 72-75.

Williams, A., Davids, K., Burwitz, L., y Williams, J. (1992). Perception and action in *sport. Journal of Human Movement Studies*, 22, 147-205.

Ardá, T., y Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*.

Campo, V. (2015). La percepción de la información situacional probabilística en el deporte: una aproximación desde la psicología. *Cuadernos de psicología del deporte, 15(2),* 171-178.

Castelo, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde

Castellano, J., Pastor, D. Á., y Blanco-Villaseñor, Á. (2013). Análisis del espacio de interacción en fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, 22(2),* 437-446.

Enguix, S. (2017). *Creación y ocupación de espacios*: Mundo Fútbol Base.

Fernández, J., Barcelona, F., y Bornn, L. (2018). *Wide Open Spaces: A statistical technique for measuring space creation in professional soccer*. In Sloan Sports Analytics Conference.

Fradua, L. (1997). *La visión de juego en el futbolista*. Paidotribo. Barcelona.

García, I. G., y Martínez, L. C. (2011). Comparación de la atención visual y campo visual en deportistas en función del nivel de pericia. (Comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level). RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7(23),* 126-140.

Garganta, J., y Pinto, J. (1997). *La enseñanza del fútbol. In La enseñanza de los juegos deportivos*: Paidotribo.

Gómez, M., Gómez-Lopez, M., Lago, C., y Sampaio, J. (2012). Effects of game location and final outcome on game-related statistics in each zone of the pitch in professional football. *European Journal of Sport Science, 12(5),* 393-398.

González, I., y Casáis, L. (2011). *Análisis de las diferencias en las respuestas de reacción visual dentro del campo visual entre jugadores y jugadoras de balonmano*.

Gréhaigne, J. F. (1992). L'organisation du jeu en football. Actio.

Gréhaigne, J. F. (2001). *La organización del juego en el fútbol.* Inde.

Gréhaigne, J. F., Bouthier, D., y David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences, 15(2),* 137-149.

Knapp, B. (1963). Skill in sport: the attainment of proficiency: Routledge y K. Paul.

Losada, J. (2012). Relación entre zonas y contextos de interacción en el fútbol de alto rendimiento: una aplicación multivariante. *European Journal of Human Movement, (28),* 171-183.

Martínez, L. (2008). *Blogdiario. II.3.6. La estrategia motriz: Fútbol a fondo*.

Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Barcelona: Paidotribo.

Palmi, J. (2007). La percepció: enfocament funcional de la visió. *Apunts. Educació física i esports*, 2(88), 81-85.

Poulton, E. (1957). On the stimulus and response in pursuit tracking. *Journal of experimental psychology, 53(3),* 189.

Reina, R., Moreno, F., y Sanz, D. (2007). Visual behavior and motor responses of novice and experienced wheelchair tennis players relative to the service return. *Adapted Physical Activity Quarterly, 24(3),* 254-271.

Rodríguez, V., Gallego, I., y Zarco, D. (2010). Visión y deporte: *Visión y deporte*, 25-31.

Romero, I. (2012). *El portero de balonmano y las habilidades perceptivas: propuesta de entrenamiento en niños.*

Pinaud, P., y Maestro, E. D. (2009). *Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano*: Stonberg.

Pozo, P. (2010). Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. Revista Digital *Lecturas: Educación Física y Deportes, 143*.

Ripoll, H., Simonet, P., Menant, G., y Papin, J.P. (1981). Analyse des informations visualles en situation sportive. *Éducation Physique et Sport, 169*, 70-72.

Sá, P., Gomes, A. , Saavedra, M., y Fernández, J. (2015). Percepción de los porteros expertos en balonmano de los factores determinantes para el éxito deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 21-27.

Sans, Á., y Frattarola, C. (1996). *Reglamento de fútbol actualizado y comentado*. Paidotribo.

Sillero, M. (2002). *La percepción de trayectorias como tarea visual. Propuesta de evaluación en fútbol.* Unpublished doctoral dissertation. Madrid: Technical Univer.

Seirul·lo, F. (1994). *Preparación física aplicada ós deportes colectivos*. Santiago de Compostela: Balonmán.

Solomenko, V. (1982). Juego sin balón. *El entrenador*, 14, 72-75.

Williams, A., Davids, K., Burwitz, L., y Williams, J. (1992). Perception and action in *sport. Journal of Human Movement Studies*, 22, 147-205.

Ardanaz, T. (2009). La psicomotricidad en educación infantil. *Innovación y experiencias educativas,* 16(3).

Bangsbo, J. (2002). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo.

Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Inde

Calahorro, F., Torres-Luque, G., Lara, A. J., y Zagalaz, M. L. (2011). Parámetros relacionados con la preparación física del futbolista de competición. *Journal of Sport and Health Research*, 3(2), 113-128.

Casáis, L., Domínguez, E., y Lago, C., (2009). Influencia de las variables contextuales en el rendimiento físico en el fútbol de alto nivel. *European Journal of Human Movement*, (23), 107-121.

Castelo, J. F. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Inde.

González, M. C. P. (2011). Psicomotricidad: etapas en la elaboración del esquema corporal en educación infantil. *Pedagogía Magna*, (11), 360-365.

González, R. P. M., Álvarez, A. A., y Solórzano, L. D. G. (2017). La coordinación, proceso necesario en el logro de los objetivos de la aldea universitaria Ricaurte. *Didasc@ lia: Didáctica y Educación*, (5), 21-46.

Lago, C. (2002). *La enseñanza del fútbol en edad escolar*. Sevilla: Wanceulen

Los Santos, C. (2000). Preparación Física con niños y jóvenes. Una perspectiva metodológica. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(61), 80-85

Mallo, J., Paredes, V., y Romero, B. (2013). Aplicación de GPS en la readaptación de lesiones en el fútbol profesional: Estudio de caso. Fútbolpf: *Revista de Preparación Física en el Fútbol*, 7, 49-64

Manno, R. (1988). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Marcos, V., Valle, S. D., Maldonado, A. F., y Moreno, A. (2008). *Una nueva herramienta para la comprensión táctica en el fútbol*

Meinel, K. y Schnabel, G., (1987). *Teoría del movimiento. Síntesis de una teoría de la motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico*. Stadium. Buenos Aires

Pacheco, R. (2007). *Fútbol: la enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Barcelona: Paidotribo.

Pacheco, G. (2015). *Psicomotricidad en educación inicial*. Quito Ecuador. ISBN

Parlebas, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo

Piaget, J. (1982). *La formación del símbolo en el niño*. México: Editorial Fondo de Cultura económica

Porto, J.P. (2016). *Definición de capacidades coordinativas*.

Quirós, V. (2000). *Psicomotricidad y formación docente*

Riera, J. R. (2001). Habilidades deportivas, habilidades humanas. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(64), 46-53.

Sassano, M. (2003). Cuerpo, tiempo y espacio: principios básicos de la psicomotricidad. Editorial Stadium SRL

Schreiner, P. (2008). *Entrenamiento de la coordinación en el fútbol.* Badalona: Paidotribo.

Seirul·lo, F. (1993). *Preparación física aplicada a los deportes de equipo*. A Coruña: INEF Galicia.

Seirul·lo, F. (1994). *Preparación física aplicada a los deportes colectivos. Balonmano*. Santiago de Compostela: Lea.

Seirul·lo, F. (1998). *Preparación física en deportes de equipo. Curso de Postgrado en Preparación Física*, La Coruña, no publicado.

Este manual es un documento perfectible, por lo que cualquier comentario, sugerencia o aportación, favor de hacerlo llegar a los correos electrónicos:

jcperez@fmf.mx

prperez@fmf.mx